



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Warmer Hirse-Salat mit Kürbis

Zutaten

1 Teelöffel Senf

70 g Feldsalat

150 g Hokkaido-Kürbis

1.5 Esslöffel Biophenolia 300+ Olivenöl

75 g rote Paprikaschoten

150 g Cherry-Tomaten

60 g Champignons

1 Esslöffel Omega-3 Leinöl

2 Esslöffel Balsamico-Essig

60 g Hirse

Gesamtzeit: 20 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 606 kcal

Zubereitung

1. Die Hirse waschen und nach Packungsanleitung kochen.
2. Den Ofen auf 180°C vorheizen.
3. Den Kürbis in Scheiben schneiden und auf ein Blech mit Backpapier geben.
4. Mit Biophenolia 300+ beträufeln und mit Salz & Pfeffer würzen.
5. Ca. 25 Minuten bei 180°C Umluft gar backen.
6. Das restliche Gemüse schneiden.
7. Die Pilze und die Hälfte der Paprika in einer Pfanne mit 1 TL Biophenolia 300+ schonend anbraten.
8. Den Rest roh auf die Teller verteilen.
9. Nun das Dr. Budwig Omega-3 Leinöl mit dem Senf, Honig und Essig verrühren; am besten einen Pürierstab für eine homogene Konsistenz verwenden.
10. Sobald die Hirse gar ist, diese auf dem Feldsalat platzieren.
11. Das Gemüse aus der Pfanne sowie den Kürbis auf der Hirse anrichten.
12. Mit dem Dressing beträufeln, servieren und genießen!