

Goldhirse mit Spargeln und Tofu – basisch, vegan, glutenfrei



Zutaten:

200g Goldhirse
3 EL Olivenöl
1 grosse Zwiebel
200g Tofu (vorzugsweise Feto Tofu)
1 Bund Spargeln
100ml Sojarahm
Himalayasalz, Pfeffer, Paprika, Liebstöckel, Knoblauchpulver, Bärlauch (getrocknet und gerebelt), Schnittlauch

Die Goldhirse gut mit Wasser spülen, ½ Zwiebel im Olivenöl wenige Minuten andünsten bis sie glasig wird, Goldhirse begeben und wenige Minuten mitdünsten. Die 2- bis 3- fachen Menge Wasser begeben, aufkochen lassen, 10min köcheln und anschliessend 10min quellen lassen. Die Hirse mit Pfeffer, Himalayasalz und Schnittlauch abschmecken.

Die Spargeln gut waschen, an der unteren Hälfte schälen, das holzige Ende wegschneiden und den oberen Teil in Stücke schneiden.

Den Tofu in Würfel schneiden, mit Olivenöl, Pfeffer, Himalayasalz marinieren. Dann im Olivenöl einige Minuten anbraten, bis er goldgelb ist. Tofu aus der Pfanne nehmen, die andere ½ Zwiebel wenige Minuten im Olivenöl andünsten bis sie glasig ist, die Spargeln begeben und 3-4 min. andünsten. Mit Pfeffer, Himalayasalz, Paprika, Liebstöckel, Knoblauchpulver und Bärlauch würzen. Mit ca. 2dl Wasser ablöschen und mind. 10min zugedeckt köcheln lassen. Evt. etwas Wasser nachgiessen. Nach Geschmack mit Pfeffer und Himalayasalz abschmecken

Den Tofu und Sojarahm beifügen und weitere 3-4min kochen lassen.

Die Hirse auf einem Teller anrichten und die Tofu-Spargel-Sauce darüber geben. Dazu passt Salat.

TIPP: Das Rezept ist beim Basenfasten geeignet! ☺

