

Hormonfreundliche Buddha Bowl mit Tofu, Leinsamen & Hirse

Zutaten (für 2 Personen)

100 g	Hirse, alternativ Quinoa oder Vollkornreis
200 g	Tofu natur/mariniert (Isoflavone, Eiweiß)
1 EL	Leinsamen, geschrotet (Lignane)
1 EL	Sesam oder Walnüsse (gesunde Fette)
1	kleine Avocado
1	kleine rote Bete, gekocht und gewürfelt
1	kleine Karotte, in feine Streifen geschnitten
½	Brokkoli, in Röschen zerteilt
1	Handvoll Babyspinat oder Rucola
1 EL	Sojasprossen oder Edamame (Phytoöstrogene, Eiweiß)
1 TL	Olivenöl zum Anbraten
	Salz, Pfeffer

Für das Dressing:

2 EL	Sojajoghurt (Isoflavone)
1 TL	Leinöl oder Walnussöl
1 TL	Apfelessig
1 TL	Senf
½ TL	Honig oder Ahornsirup
	etwas Zitronensaft
	frische Kräuter, z. B. Petersilie, Schnittlauch oder Koriander

Zubereitung:

1. Hirse zubereiten: Hirse gut waschen, mit der doppelten Menge Wasser und einer Prise Salz aufkochen und ca. 10–15 Minuten garen, bis sie weich ist. Kurz abkühlen lassen.
2. Gemüse vorbereiten: Brokkoli 3–4 Minuten dämpfen, damit er knackig bleibt. Karotten und Rote Bete in feine Stücke schneiden.
3. Tofu anbraten: Tofu würfeln, in etwas Olivenöl goldbraun anbraten, leicht salzen und pfeffern.
4. Dressing anrühren: Alle Zutaten verrühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
5. Bowl anrichten: Hirse in Schalen verteilen, das Gemüse, den Tofu, Avocado und Spinat darauf anrichten. Mit Sojasprossen, Leinsamen und Sesam bestreuen.
6. Dressing darübergabe und mit frischen Kräutern garnieren.

Guten Appetit!