

Rote Beete Hirse-Gnocchi Salat in Limetten-Avocado-Juice

Ich liebe diesen Salat, nach einem anstrengenden Training an schönen lauen Sommerabenden als meinen speziellen Sundowner. Die Farben auf dem Teller machen zusätzlich happy. Hirse ist besonders reich an Eisen, was wichtig ist für sportliche Mädels, die sich ja oft fleischarm, vegetarisch oder vegan ernähren. Die rote Beete ebenso. Außerdem ist sie blutbildend und steckt voller Carotinoide. Das Eisen wird vom Körper besonders gut durch in Verbindung mit Vitamin C aufgenommen, deswegen großzügig mit Limettensaft dressieren. Limette schmeckt etwas herber und feiner als Zitrone und gibt gerade im Sommer einen schön herben Frischekick. Ich verwende gerne reichlich Avocado oder Leinöl, da sie ungesättigte Fettsäuren und viel Vitamin D enthalten. Mozzarella und Kürbiskerne bringen Eiweiß. Muskelregeneration in Lecker.



Zutaten

- 1 Portion als Hauptgericht- 2 Portionen als Vorspeise-

80 g Hirse

10 g Hartweizengrieß

Ca. 20 g Weizenmehl

1 frische mittelgroße Rote Beete

1 mittelgroße Möhre

einige Cocktailtomaten

1 Handvoll Basilikum

1 Mozzarella

1 Avocado alternativ 3 Eßlöffel Leinöl

1 Limette,

1 Knoblauchzehe,

Pfeffer, Salz

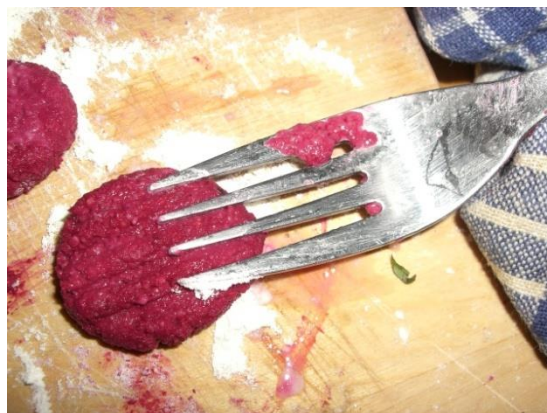
1 handvoll geröstete Kürbiskerne

Zubereitung

Gemahlene Hirse (im Bio- Laden mahlen lassen oder selber mit einem guten Pürrierstab oder Mühle) Grieß und Mehl dazu, eine gute Prise Salz ebenso.

Ca. 80 g der geschälten roten Beete würfeln und fein pürieren. Mit dem Getreidemix verkneten, soviel Mehl dazu tun, dass ein nicht zu feuchter Teig entsteht.

Nun den Teig in Form bringen: am besten in ein oder 2 Teigwürste rollen und mit einer Gabel die Gnocchi – Nocken abstechen. Teilchen in der Hand nochmal fest zur Kugeln rollen, damit sie später im Wasser ihre Form behalten. Mit der Gabel platt drücken, um das Gnocchi-Muster zu erhalten.



In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen. Von der Platte nehmen und Gnocchi vorsichtig hineintun. Ca. 5 Mi. leicht kochen lassen, dann nochmal 5 min. vom Herd genommen im geschlossenen Topf ziehen lassen; vorsichtig abgießen , abschrecken.

Restliche rote Beete mit der Möhre würfeln, Tomaten halbieren.

Für den Juice die Limette auspressen; mit dem Fleisch einer Halben Avocado und dem Knoblauch pürieren. Salzen, pfeffern.

Gnocchis auf den Teller geben, das Gemüse darüber geben. Mozzarella und Basilikum locker darüber zerpfücken. Mit dem Juice reichlich begießen! Geröstete Kürbiskerne darüber streuen, fertig!

