



Happiness-Bowl mit Tofu, Hirse & Fenchel

🕒 Preparation time: 35 minutes

👤 Portions: 2

Cooking time: 0 minutes

Total time: 35 minutes

Zutaten (2 große Portionen)

- 1 kleine Fenchelknolle (ca. 300-320 g)
- 70 g feine Hirse/Schnellkochhirse*
- 3 EL Pflanzenöl (z.B. Olivenöl/Rapsöl)
- Salz
- Optional: Anis-Samen* oder Anis, gemahlen
- 120 ml Wasser
- 60 g Zwiebeln
- 150 g Shiitake (oder Steinchampignons)
- 60-70 g getrocknete, eingelegte Tomaten
- 3-4 Frühlingszwiebeln
- 200 g Tofu Natur
- Pfeffer
- 1/2 TL Kurkuma*
- 300 g Seidentofu
- Optional 3 EL Sojajoghurt
- 4 Radieschen
- Sprossen bzw. Rettichsprossen oder Kresse

*Amazon Affiliate-Link

Zubereitung (ca. 35 Minuten)

1. Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Fenchel waschen, harte Stiele wegschneiden, Fenchelgrün zum Würzen aufheben. Fenchelknolle halbieren, Strunk keilförmig ausschneiden und den Fenchel in eine Streifen schneiden. Fenchelstreifen mit 1 EL Öl, einer Prise Salz und 1-2 TL Anissamen vermengen. Fenchelstreifen in einer Auflaufform bei 180 Grad rund 15-18 Minuten weich garen.
3. Feine Hirse mit 140-150 ml leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und Schnellkochhirse rund 10 Minuten ganz sanft köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Wasser nachgießen. (Wenn du grobe Hirsekörner verwendest, beachte bitte, dass du mehr Flüssigkeit benötigst und die großen Hirsekörner sehr viel länger kochen, bis sie weich sind)
4. Zwiebel(n) abziehen und fein würfeln. Shiitake putzen und etwas zerkleinern. Getrocknete, eingelegte Tomaten abtropfen und hacken. Frühlingszwiebeln waschen und in Röllchen schneiden. 200 g Naturtofu mit Küchenkrepp trocken pressen und mit den Händen fein zerbröseln.
5. 1-2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Den gebröselten Tofu im heißen Öl ca. 3 Minuten scharf anbraten. Dann die Zwiebelwürfel und Shitake dazu geben, gut durchmischen und rund 3-4 Minuten weiter braten. Tofu mit Salz, Pfeffer und für eine schöne Färbung mit 1/2 - 1 TL Kurkuma würzen.
6. Wenn der Tofu leicht angeröstet ist und die Shiitake ein wenig zusammen gefallen sind, 300 g Seidentofu sowie die gehackten Tomaten und 2/3 der Frühlingszwiebeln hinzu geben und nochmals 3-4 Minuten anbraten. Ab und zu umrühren.
7. Die Hirse mit 2-3 EL Sojajoghurt verrührt unter den Rührtofu heben und vom Herd nehmen.
8. Rührtofu auf zwei Schalen aufteilen, den Fenchel mit einer zusätzlichen Prise Anis-Samen vermischt dazu geben und alles nochmals leicht salzen. Fenchelgrün nach Belieben dazu geben.
9. Genieße deine Bowl mit Sprossen, Radieschenscheiben und Frühlingszwiebel-Röllchen. Guten Appetit!

Gut zu wissen: Hirse ist nicht nur glutenfrei, sondern obendrein auch noch ein super Mineral- und Nährstofflieferant mit viel B-Vitaminen sowie Silizium, was für schöne Haut, glänzende Haare und feste Fingernägel sorgt. Wenn Du Hirse regelmäßig isst, wirst Du das recht schnell und deutlich merken. Auch Eisen und Magnesium sind in Hirse reichlich vorhanden.