

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Hirsesalat mit Tofu

150 g Hirse	ca. 25 Min. in
350 cm <sup>3</sup> Gemüsebrühe	garen.
100 g Tofu	in kleine Würfel schneiden
	mit
1 El Weißweinessig	beträufeln, leicht salzen
jod. Meersalz	und 1 Std. ziehen lassen.
150 g Netto Staudensellerie	in feine Scheibchen schneiden
150 g Netto Gelbe Rüben	halbieren, in dünne Scheibchen
	schneiden
1 Orange (230 g Netto)	ebenfalls in dünne Sch. sch.
	Marinade:
2 El kaltgepr. Walnußöl	
1 El kaltgepr. Sonnenblumenöl	
Saft von 1 Zitrone	
1 TI Apfeldicksaft	herstellen, über d. Salat geben.
	Mit
10 g geh. Walnüssen	bestreut servieren:

Gesamt: 1137,55 kcal : 4 = 284 kcal

: 5 = 228 kcal