

## Avocado und Mangold im Brotsalat

**Zutaten für 4 Pers.      Zubereitungszeit ca. 20 Min.**

Für die Vinaigrette: Alle Zutaten für die Vinaigrette in einen Mixbecher geben und gut schütteln.

2 EL Olivenöl

2 EL Balsamico

1 TL Senf

Salz und Pfeffer

1 Prise Zucker bei Bedarf

1 Avocado

300 g Mangold

200 g Ciabatta

1-2 Zehen Knoblauch

2 EL Olivenöl

8 Scheiben Bacon

Die Haut der Avocado abziehen und das Fruchtfleisch in Spalten vom Kern schneiden. Den Mangold waschen und abtrocknen. Ciabatta in daumendicke Scheiben schneiden und im Toaster goldbraun rösten. Mit der Knoblauchzehe von beiden Seiten einreiben, mit Olivenöl beträufeln und in mundgerechte Stücke schneiden.

Den Bacon ohne Fett in einer heißen Pfanne auslassen und knusprig braten. Herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Das ausgetretene Fett etwas abkühlen lassen, dann zur Vinaigrette geben und nochmals gut schütteln.

Salat und Brotwürfel in einer Schüssel mit ungefähr der Hälfte der Vinaigrette mischen, dann auf Tellern verteilen. Bacon in Streifen brechen und darüber geben.

Die Avocadospalten auf dem Salat anrichten und alles mit der restlichen Vinaigrette beträufeln.

## Grünkohl mit Hirse und Feta

**Zutaten für 4 Pers.      Zubereitungszeit ca. 15 Min.**

600 g Grünkohl

2 EL Öl

3 Becher Hirse

1 TL gekörnte Brühe

150 g Feta

Den Grünkohl waschen, von den Stielen zupfen und in etwas Fett in einer Pfanne bei mittlerer Hitze unter regelmäßigem Wenden etwa 10 Minuten anbraten. Mit etwas Salz würzen.

Währenddessen die Hirse mit der doppelten Menge Wasser und der Brühe aufkochen und ohne Deckel bei geringer Hitze bissfest garen (ca. 10 Min). Es sollte zum Schluss fast keine Flüssigkeit mehr im Topf sein. Bei Bedarf etwas Wasser nachgießen oder länger kochen lassen.

Den Feta zerbröseln, in den Topf geben und gut unterrühren. Zusammen mit dem Grünkohl servieren.