

„Für die Haut kann es besonders förderlich sein, wenn die letzte Mahlzeit am Abend nicht zu spät und zu üppig gegessen wird. Das Verdauungsfeuer ist nämlich später am Tag nicht mehr so stark und wenn das Essen ungenügend verdaut wird, entstehen im Körper ungünstige Stoffe, die sich auch auf der Haut in Form von Unreinheiten oder Entzündungen zeigen können. Annabell empfiehlt leicht gedünstetes Gemüse, Ofenkartoffeln mit frischen Kräutern oder eine köstliche Suppe.“

**Annabell, SKINBIOTIC Expertin für gesunde Ernährung und Gesundheitsberaterin (IHK)**

Der perfekte Begleiter zur Einnahme der „beauty“ Kapseln am Abend:

# „Geröstetes Gemüse mit Hirse, Senf-Parmesan-Soße & Granatapfelkernen“

## Zutaten (2 Personen):

- 200 g feine Hirse
- 2 mittelgroße Fenchelknollen
- 200 g Mini-Möhren/Snack-Möhren
- Kokosöl
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Wacholderbeeren
- Ahornsirup
- 2-4 TL Senf
- 60-80 g Parmesan für Soße + etwas mehr als Topping
- 200 ml Wasser
- etwas Soßenbinder (bei Bedarf)
- Granatapfelkerne
- Olivenöl, nativ
- Meersalz

## Schritt 1:

Bereite die feine Hirse nach Beschreibung auf der Packung mit leicht gesalzenem Wasser in einem kleinen Topf zu. Damit die Hirse besonders fluffig wird, kannst du sie mit einem Deckel zu decken, wenn die Flüssigkeit fast komplett von der Hirse aufgenommen wurde.

## Schritt 2:

Entferne den Strunk und die grünen Stiele vom Fenchel und schneide sie in dünne Scheiben. Die Mini-Möhren halbiert du. Das Gemüse kommt in eine große und heiße Pfanne mit Kokosöl. Bestreue das Gemüse mit 1-2 EL Ahornsirup und etwas Meersalz. Das Gemüse soll von beiden Seiten leicht geröstet werden und ungefähr 10-15 Minuten auf mittlerer Hitze garen.

## Schritt 3:

In einer kleinen Pfanne oder in einem kleinen Topf bereitest du die Soße zu. Dafür erhitzt du etwas Kokosöl und schneidest den Knoblauch sowie die rote Zwiebel in kleine Stücke. Beides und auch ein paar Wacholderbeeren werden kurz erhitzt und ebenso für ein paar Minuten leicht geröstet. Nach 3-5 Minuten kannst du 200 ml Wasser in den Topf geben. Rühre den Senf sowie 1 EL Ahornsirup ein und lasse die Flüssigkeit ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze reduzieren. Kurz vor dem Servieren, kannst du den Parmesan in der Flüssigkeit auflösen und bei Bedarf noch etwas Soßenbinder verwenden.

## Schritt 4:

Die fertige Hirse kannst du noch mit gutem, kaltgepressten Olivenöl vermengen. Das geröstete Gemüse kommt auf ein Bett von Hirse. Die Soße sowie die Granatapfelkerne und bei Bedarf noch etwas frischer Parmesan vervollständigen dieses leckere Gericht! Guten Appetit!



## Das sagt Annabell zum Rezept:

„Hirse ist ein besonders bekömmliches Getreide, glutenfrei und sehr nährstoffreich. Es bildet eine wunderbar sättigende und leckere Grundlage für das Rezept. Möhren und Fenchel sind leicht verdaulich. Die würzige Senf-Parmesansoße verleiht dem Gemüse eine spannende Note. Granatapfelkerne wirken stark antioxidativ und können somit deine Zellen vor schädlichen Einflüssen, wie Umweltbelastung oder Stress schützen.“