



**Kochdauer:**

Mittel (30 bis 60 Minuten)

**Schwierigkeit:**

einfach

**Zutaten für 4 Portionen:**

250 g Hirse  
 500 ml Wasser  
 1 TL Salz  
 2 Stk. Paradeiser  
 0,5 Stk. Gurken  
 1 Stk. Paprika, rot  
 2 Stk. Äpfel  
 1 Stk. Frühlingszwiebel  
 2 Stk. Karotten  
 1 Stk. Zucchini  
 0,5 Stk. Kohlrabi  
 0,5 Stk. kleine Zwiebeln  
 3 EL Apfelessig  
 3 EL kalt gepresstes Öl  
 2 TL Kräutersalz  
 Honig  
 Chilis  
 frische Kräuter

**Mein persönlicher Tipp**

Dieser erfrischende Salat kann mit saisonalem Gemüse beliebig variiert werden..:

**Friederike Schmitl**

Referentin für Ernährung in Eisenstadt

**Quellen:**

- Petra Neuberger:  
*Rezept aus Bäuerinnenkochkurs*

## Hirsесалат

### Zubereitung

#### Hirsесалат

- Zutaten (für 4 Portionen): 250 g Hirse, 500 ml Wasser und 1 TL Salz
- Hirse im Sieb heiß abspülen und mit Wasser und Salz wie Reis kochen.
- Ausgekühlte Hirse mit Gemüse vermengen, Marinade darüber geben und noch einmal gut durchrühren.

#### Gemüse nach Saison

- Zutaten für Frühling/Sommer (für 4 Portionen): 2 Tomaten, 1/2 Gurke, 1 roter Paprika, 1 kleiner Apfel und 1 Frühlingszwiebel
- Zutaten für Sommer/Herbst (für 4 Portionen): 2 Karotten geraspelt, 1 kleine Zucchini, 1/2 Kohlrabi, 1 kleiner Apfel und 1/2 Zwiebel
- Gemüse und Apfel klein schneiden.

#### Marinade

- Zutaten (für 4 Portionen): 3 EL Apfelessig, 3 EL kaltgepresstes Öl, 2 TL Kräutersalz, etwas Honig um Süßen, Chili, frische Kräuter
- Die Zutaten für die Marinade verquirlen.

