



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

Hirsessalat

Zubereitung

Hirsessalat

- 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.

