

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

Hirsessalat



Foto: Friederike Schmitl - Nicht zur freien Verwendung

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.

Quellen:



Petra Neuberger: *Rezept aus
Bäuerinnenkochkurs*