



Kochdauer:

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 4 Portionen:

- Hirse
- 100 g getrocknete Marillen
- 100 g Cashewnüsse
- 100 g Edelkastanien, getrocknet
- Mais
- 3 Stk. Karotten
- 1 Stk. gelbe Zwiebel
- 3 EL Apfelessig
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL Honig
- Salz
- Pfeffer
- 5 g Petersilie

Mein persönlicher Tipp

Der Hirse-Salat eignet sich auch hervorragend als „Jause im Glas“.

Anita Winkler

Seminarbäuerin und Kräuterpädagogin
aus der Südsteiermark

Quellen:

- Anita Winkler: *Seminarrezept*

Bunter Hirsesalat mit Maroni

Zubereitung

- 1,5 Tassen Hirse gründlich mit heißem Wasser abspülen, danach langsam in 2 Tassen Gemüsebrühe kochen.
- Marillen klein würfeln, Karotten grob raspeln, 1 kleine Dose Mais abtropfen lassen.
- Zwiebel fein würfeln.
- Cashewkerne in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett leicht goldbraun rösten.
- Alles in einer Schüssel zusammenmischen und die halbierten Maroni dazugeben.
- Apfelessig und Sonnenblumenöl vermischen, Honig, Salz und Pfeffer dazugeben und den Hirse-Salat mit der Marinade abschmecken.
- Mit Kräutern bestreuen und ca. 1 Stunde durchziehen lassen.