

Rohkostsalat mit Hirse

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit 25 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

200 g Hirse
350 ml Wasser
1 Römersalat
40 g Kürbiskerne
200 g gelbe Kirschtomaten
1 mittelreife Birne
100 g Radieschen
4 EL Arganöl geröstet
3 EL Apfel-Quitten Balsamessig
3 EL Soja-Joghurt
2 TL Agavendicksaft
Salz und Pfeffer



Zubereitung

Hirse mit heißem Wasser gründlich waschen. 350 ml Wasser aufkochen, Hirse in das Wasser geben und umrühren. Bei niedriger Hitze für etwa sieben Minuten zugedeckt kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Den Topf vom Herd nehmen und die Hirse zugedeckt für weitere 15 Minuten quellen lassen. Das restliche Wasser abgießen und die Hirse in eine Schüssel füllen, salzen und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit Salat gründlich waschen und zerkleinern. Tomaten halbieren, Radieschen in feine Streifen und Birne in Scheiben schneiden. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl für 1-2 Minuten anrösten. Salat, Tomaten, Radieschen und Birne mit der Hirse in Schüsseln verteilen.

Die Zutaten für das Dressing verrühren und kurz vor dem Servieren über den Salat geben und unterheben. Mit Kürbiskernen garnieren.