Rezept

Warmer Hirsesalat

Ein Rezept von Warmer Hirsesalat, am 29.04.2024

Zutaten

75 g	Hirse
	Pfeffer
1 Bund	Petersilie
100 g	Tomatenpüree (Fertigprodukt)
1	Knoblauchzehe
	Jodsalz
je 1	gelbe, rote und grüne Paprikaschote
3 Zweige	Thymian
2 EL	Ajvar (Paprikapüree)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal

Zubereitung

1. Die Hirse in 200 ml kochendes Salzwasser einstreuen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 25 Min. quellen lassen.

2. Inzwischen die Paprika waschen, halbieren, putzen und in Würfel schneiden. Nach 15 Min. Garzeit zur Hirse geben.

3. Petersilie und Thymian waschen, trockenschütteln und die Blätter hacken. Mit Tomatenpüree und Ajvar verrühren. Den Knoblauch abziehen und dazupressen.

4. Die Paprika-Hirse mit dem Tomatendressing mischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.