

Rezept

Bunter Hirse-Salat

Ein Rezept von Bunter Hirse-Salat, am 29.09.2023

Zutaten

Für den Salat

100 g Hirse	½ Bund Radieschen
½ Salatgurke	½ rote Paprika
125 g Datteltomaten	½ Bund Basilikum

Für das Dressing

10 g Mandelmus	1 EL natives Olivenöl
2 EL Aceto balsamico	ausgepresster Bio-Limette Saft von 1/2
½ TL hefefreie Gemüsebrühe (Instant) Pfeffer	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion**
Ca. 310 kcal, 11 g F, 8 g EW, 42 g KH

Zubereitung

1. Für den Salat die Hirse und 200 ml Wasser in einen kleinen Topf geben, aufkochen und ca. 15 Min. köcheln lassen. Dabei nicht rühren, die fertige Hirse nach der Kochzeit einfach beiseitestellen und auskühlen lassen.
2. Die Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Die Gurke waschen und putzen. Die Paprika waschen und von Kernen und weißen Trennwänden befreien. Gurke und Paprika klein würfeln. Die Datteltomaten waschen und halbieren. Das Gemüse in eine große Schüssel geben.
3. Für das Dressing alle Dressing-Zutaten zusammen mit 150 ml Wasser in einen Standmixer geben und zu einer homogenen Sauce mixen.
4. Zuletzt das Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und klein schneiden. Basilikum, kalte Hirse und Dressing unter das Gemüse in der Schüssel mischen.