Rezept

Hirse-Kräuter-Salat

Ein Rezept von Hirse-Kräuter-Salat, am 14.06.2025

Zutaten

200 g	Hirse
60 g	Mandeln
4	kleine Feigen
1 Bund	Schnittlauch
1 Bund	glatte Petersilie
3 EL	Aceto balsamico bianco
	bunter Pfeffer
	Salz
350 g	kleine Datteltomaten
150 g	Schafskäse
1 Bund	Dill
1 Bund	Minze (ersatzweise andere zarte Kräuter, z. B. Estragon)
6 EL	Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 530 kcal

Zubereitung

1. Die Hirse in ein Sieb geben und mit heißem Wasser waschen. Dann die Hirse mit 400 ml Wasser in einen Topf geben und leicht salzen. Alles zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze 5 Min. zugedeckt leicht köcheln lassen. Anschließend die Hirse bei schwacher Hitze 10 - 12 Min. zu ge deckt ausquellen lassen. In eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.

2. Die Mandeln grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Feigen waschen und in Spalten schneiden. Den Schafskäse in Stücke bröckeln. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden, von den rest lichen Kräutern die Blätter grob zupfen.

3. Den Aceto balsamico mit Olivenöl, etwas Salz und buntem Pfeffer verrühren. Die Hirse mit Tomaten, Feigen, Kräutern und der Vinaigrette in eine Schüssel geben und vorsichtig vermischen. Den Schafskäse und die gerösteten Mandeln darübergeben und den Salat mit etwas Pfeffer bestreuen.