

Rezept

Hirse-Rohkost-Müsli mit Joghurt

Ein Rezept von Hirse-Rohkost-Müsli mit Joghurt, am 08.12.2025

Zutaten

150 g Hirse	Salz
1 Salatgurke	1 hellgrüne Spitzpaprika (ca. 120 g)
1 Avocado	3 EL Zitronensaft
200 g Kirschtomaten	4 Frühlingszwiebeln
Pfeffer	4 EL Olivenöl
100 g Radieschensprossen	300 g griechischer Sahnejoghurt

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal, 30 g F, 10 g EW, 35 g KH

Zubereitung

1. Die Hirse in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Dann mit 300 ml Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze 10-15 Min. köcheln, bis das Wasser fast vollständig aufgesogen ist. Auf dem abgeschalteten Herd noch 5-10 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen die Gurke waschen, abtrocknen und längs vierteln. Die Viertel in ca. 0,5 cm breite Stücke schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften quer in feine Streifen schneiden. Die Avocado halbieren, Kern und Schale entfernen. Das Fruchtfleisch klein würfeln und mit 1 EL Zitronensaft beträufeln. Die Tomaten waschen und vierteln. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, weiße und grüne Teile getrennt in feine Ringe schneiden.
3. Avocado und alle Gemüse mit Ausnahme der grünen Frühlingszwiebelanteile mischen. Mit übrigem Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 2 EL Öl abschmecken. Sprossen gründlich abbrausen und abtropfen lassen. Je zwei Drittel der Gemüsemischung und der Sprossen unter die warme Hirse heben. Das Müsli auf vier Schalen verteilen, den restlichen Gemüse-Mix obenauf geben.
4. Joghurt mit restlichem Öl sowie etwas Salz und Pfeffer glatt rühren und auf dem Hirse-Müsli verteilen. Mit den übrigen Sprossen und Frühlingszwiebeln garnieren und servieren.