

## Rezept

# Hirssesalat

Ein Rezept von Hirssesalat, am 25.04.2024

## Zutaten

<b>200 g</b> Hirse	Salz
<b>1</b> Möhre (ca. 00 g)	<b>1 Stange</b> Staudensellerie
<b>1</b> Zucchini (ca. 200 g)	<b>3 EL</b> Olivenöl
<b>40 ml</b> Sherry (medium; ersatzweise 1 EL Aceto balsamico bianco)	<b>4</b> Tomaten
<b>80 g</b> grüne oder schwarze Oliven (ohne Stein)	<b>1 Bund</b> Petersilie
<b>1 EL</b> Aceto balsamico bianco	<b>1 EL</b> eingelegte Kapern
<b>2 TL</b> Zucker	<b>1-2 EL</b> Zitronensaft
	Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

## Zubereitung

1. Die Hirse mit 1/2 l leicht gesalzenem Wasser aufkochen und bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 25 Min. zugedeckt kochen. Dann auf der ausgeschalteten Kochstelle noch 10 Min. ziehen lassen.

---

2. Inzwischen die Möhre schälen und in dünne Scheiben schneiden. Sellerie und Zucchini waschen, putzen und getrennt in Würfel schneiden.

---

3. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, Möhren und Sellerie darin anbraten. Zucchiniwürfel hinzufügen und kurz mitbraten. Mit dem Sherry ablöschen und mit Salz würzen.

---

4. Die Tomaten waschen, halbieren, entkernen, die Stielansätze entfernen und die Tomatenhälften würfeln. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Die Oliven halbieren. Tomaten, Petersilie und Oliven mit dem gebratenen Gemüse und den Kapern mischen. Essig, 1 EL Zitronensaft, Zucker und restliches Öl dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

---

5. Die Hirse untermischen und den Salat kurz ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.