Rezept

Hirsesalat mit Granatapfel

Ein Rezept von Hirsesalat mit Granatapfel, am 19.05.2025

Zutaten

250 g	Hirse
je 1	gelbe und rote Paprikaschote
100 ml	frisch gepresster Orangensaft
1/2 TL	Cayennepfeffer
3 EL	Walnussöl
1	Granatapfel
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1 TL	Salz
1 EL	Honig

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 125 kcal

Zubereitung

1. Die Hirse in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abbrausen. Mit 700 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen und nach Packungsangabe ca. 20 Min. zugedeckt bei schwacher Hitze kochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die Hirse erst weitere 10 Min. zugedeckt quellen, dann ohne Deckel lauwarm abkühlen lassen.

2. Inzwischen den Granatapfel aufbrechen und die Kerne über einer Schüssel herauslösen. In einem Sieb abtropfen lassen und die harten weißen Trennwände sorgfältig aussortieren. Die Paprikaschoten halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in feine Ringe schneiden.

3. Den Orangensaft in einer Schüssel mit dem Salz, Cayennepfeffer und Honig verrühren und das Walnussöl unterschlagen. Paprikawürfelchen, Frühlingszwiebeln und Granatapfelkerne untermischen. Die lauwarme Hirse untermengen. Den Salat abgekühlt in Schalen oder Gläsern servieren.