

## Rezept

# Hirsesalat mit Schafskäse und Spinat

Ein Rezept von Hirsesalat mit Schafskäse und Spinat, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>200 g</b> Hirse	Salz
<b>1 TL</b> gemahlene Kurkuma	<b>1 EL</b> Butter
<b>200 g</b> junger Blattspinat	<b>1</b> Bio-Zitrone
<b>200 g</b> Schafskäse (Feta)	<b>100 g</b> schwarze Oliven ohne Stein
40-50 g Sprossen (z. B. Alfalfa oder Senf)	<b>2 EL</b> frisch gepresster Zitronensaft
<b>1 EL</b> Honig	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>3 EL</b> Öl (z. B. Raps- oder Distelöl)	Salz
Pfeffer	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal

## Zubereitung

1. Die Hirse nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser mit Kurkuma garen. Gegen Ende der Garzeit die Butter dazugeben. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Hirse auf dem Blech verteilen und abkühlen lassen.
2. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Stiele abschneiden und große Blätter nach Belieben zerpfücken. Die Zitrone heiß waschen, trocken reiben und erst in Scheiben, dann in Viertel schneiden. Den Käse zerbröckeln. Alles mit der abgekühlten Hirse und den Oliven in einer Schüssel mischen.
3. Für das Dressing Zitronensaft und Honig verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Das Öl unterschlagen und das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Das Dressing mit dem Salat mischen und alles kurz durchziehen lassen. Die Sprossen waschen und abtropfen lassen. Den Salat in Schälchen oder tiefen Tellern anrichten und die Sprossen darüberstreuen.