

Rezept

Hirsesalat mit Süßkartoffeln

Ein Rezept von Hirsesalat mit Süßkartoffeln, am 28.06.2026

Zutaten

60 g Hirse	175 ml Gemüsebrühe
1 dicke Süßkartoffel (ca. 300 g)	60 g Römersalat
2 EL Weißweinessig	Salz
1 TL mittelscharfer Senf	3 EL Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 385 kcal, 17 g F, 6 g EW, 50 g KH

Zubereitung

1. Die Hirse und die Brühe in einen kleinen Topf geben, zugedeckt aufkochen und die Hirse bei schwacher Hitze in ca. 15 Min. bissfest garen.

2. Inzwischen die Süßkartoffel schälen und der Länge nach in 5-10 mm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben im Toaster auf mittlerer Stufe zweimal toasten, anschließend in Streifen oder Würfel schneiden. Den Salat putzen, waschen und trocken schleudern, die Blätter in Streifen schneiden.

3. Für die Vinaigrette den Essig mit Salz, Pfeffer und dem Senf verquirlen, das Öl mit einem Schneebesen unterschlagen.

4. Die Hirse in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei den Sud auffangen und 2-3 EL Sud unter die Vinaigrette rühren. Zum Servieren Römersalat, Hirse und Süßkartoffeln auf Tellern anrichten und mit der Vinaigrette beträufeln.