

Rezept

Veganer Hirsesalat mit Kürbis und Limettendressing

Ein Rezept von Veganer Hirsesalat mit Kürbis und Limettendressing, am 28.06.2026

Zutaten

FÜR DEN KÜRBIS:

- | | |
|---|----------------------------------|
| 400 g Hokkaidokürbis (ersatzweise Butternutkürbis) | 4 EL Olivenöl |
| Salz | 3 Stangen Zimt Sternanise |
| 5 Sternanise | |

FÜR DEN HIRSESALAT:

- | | |
|-----------------------------|---------------------------------|
| 300 g Vollkorn-Hirse | Salz |
| 1 Bio-Limette | 1 EL Weißweinessig |
| 1 EL Agavendicksaft | 2 EL Olivenöl |
| 1 Knoblauchzehe | 1 Bund Petersilie |
| 1 rote Paprikaschote | schwarzer Pfeffer aus der Mühle |

AUSSERDEM:

- | | |
|--|---|
| Backpapier | 4 Twist-off-Gläser (à ca. 300 ml Inhalt, sterilisiert) |
| 4 EL Chimichurri (siehe Rezept-Tipp unten, nach Belieben) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Hokkaido waschen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Hokkaido mit Schale in ca. 1 cm breite Spalten schneiden. (Butternutkürbis vorher schälen.)
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Kürbisspalten darauflegen. Das Olivenöl mit 1 gestrichenen TL Salz verrühren, zu den Kürbisspalten geben und mit den Händen gründlich mischen. Den Kürbis gleichmäßig auf dem Blech auslegen, die Zimtstangen in der Mitte durchbrechen und mit dem Sternanis zwischen den Spalten verteilen. Im Ofen (Mitte) 15 - 20 Min. backen, bis die Kürbisspalten an den Rändern knusprig braun und in der Mitte schön weich sind.
3. Inzwischen für den Salat die Hirse in ein Sieb geben und heiß abbrausen. Die Hirse mit 600 ml Salzwasser in einem Topf aufkochen und bei ganz schwacher Hitze 5 Min. zugedeckt köcheln. Den Herd ausschalten und die Hirse auf der warmen Herdplatte nachquellen lassen.

4. Für das Dressing die Limette heiß abwaschen und trocken tupfen. Die Schale abreiben und den Saft auspressen. Beides mit Essig, Agavendicksaft und Öl in einer großen Schüssel vermischen. Den Knoblauch schälen und dazupressen oder fein würfeln und dazugeben.

5. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, 4 schöne Spitzen abzupfen und beiseitelegen. Die restliche Petersilie fein hacken. Die Paprika putzen, waschen und in feine Würfel schneiden. Hirse, Petersilie und Paprika mit dem Dressing mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Zum Mitnehmen den Hirsesalat auf die Gläser verteilen und die gebackenen Kürbisspalten darauflegen. Mit den Petersilienspitzen garnieren und nach Belieben Chimichurri über die Kürbisspalten träufeln.