

Rezept

# Zitronenfrischer Hirsesalat

Ein Rezept von Zitronenfrischer Hirsesalat, am 19.04.2024

## Zutaten

<b>750 ml</b> Gemüsebrühe	<b>200 g</b> Hirse
<b>300 g</b> TK-Gemüsemischung Erbsen & Karotten	<b>1 Bund</b> Zitronenmelisse
<b>1</b> kleine Bio-Zitrone	<b>1</b> großer säuerlicher Apfel
<b>1 EL</b> Apfeldicksaft (Reformhaus; ersatzweise Ahornsirup oder heller Honig)	<b>2 EL</b> Rapsöl
Salz	<b>1 EL</b> Walnussöl
Anis	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 665 kcal

## Zubereitung

1. Die Gemüsebrühe in einem kleinen Topf aufkochen. Die Hirse einstreuen und zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Min. garen. Das TK-Gemüse dazugeben, die Mischung wieder aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze noch ca. 5 Min. garen.
2. Inzwischen die Zitronenmelisse waschen und trocken schütteln. Die Blättchen in feine Streifen schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen, 1 TL Schale abreiben, den Saft auspressen. Den Apfel waschen und abreiben, achteln und entkernen, dann in Streifen schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln.
3. Den übrigen Zitronensaft mit der Zitronenschale und dem Dicksaft verrühren, beide Ölsorten mit einem Schneebesen darunterschlagen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Anis würzig abschmecken.
4. Die Hirse-Gemüse-Mischung in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. In dem Dressing wenden. Die Zitronenmelisse und die Apfelstreifen untermischen, den Salat abschmecken. Lauwarm oder kalt genießen.