

## Rezept

# Zuckerfreier Kichererbsen-Hirse-Salat im Glas

Ein Rezept von Zuckerfreier Kichererbsen-Hirse-Salat im Glas, am 29.05.2023

## Zutaten

<b>1 Glas</b> Kichererbsen (220 g Abtropfgewicht, ohne Zucker)	<b>5 EL</b> Olivenöl
<b>1 TL</b> edelsüßes Paprikapulver	<b>½ TL</b> Chilipulver
<b>120 g</b> Hirse	<b>350 ml</b> Gemüsebrühe
Salz	<b>½ TL</b> gemahlene Kurkuma
<b>½ Bund</b> Radieschen	Pfeffer
<b>1</b> Römersalat	<b>3</b> Frühlingszwiebeln
<b>½</b> Zitrone	<b>½</b> Bio-Salatgurke
	<b>100 g</b> Schmand

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 695 kcal, 42 g F, 15 g EW, 60 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 175° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen, dann in eine Schüssel geben. 4 EL Olivenöl, Chili- und Paprikapulver dazugeben, vermischen. Die Kichererbsen auf dem Blech verteilen und im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen.
2. Inzwischen die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen. Die Hirse dazugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren in ca. 15 Min. gar köcheln lassen, dann in eine Schüssel füllen. Übriges Olivenöl (1 EL) und Kurkuma unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Radieschen waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Den Römersalat waschen, putzen, längs vierteln und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Die Salatgurke waschen, längs vierteln und in kleine Stücke schneiden.
4. Die Hirse auf die beiden großen Einmachgläser verteilen. Dann die Radieschen, die Frühlingszwiebeln, die Salatgurke und die Kichererbsen darübergeben. Zum Schluss als oberste Schicht den Römersalat einfüllen. Die Gläser gut verschließen.
5. Den Saft der Zitrone auspressen und mit dem Schmand verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Dressing in das kleine Einmachglas füllen und erst kurz vor dem Verzehr zum Salat geben.