

Leichte Kost ...

Hirsesalat

Zubereitungszeit:

25 Minuten

Schwierigkeit:

normal

Zutaten für 2 Personen:

- 125 g Hirse
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1/2 TL Gewürze nach Geschmack und Verträglichkeit, z. B. Kümmel, Eberraute
- Salz und Pfeffer
- 4 EL Öl, z. B. Oliven- oder Hanföl
- 100 g Frühlingszwiebeln, wenn sie vertragen werden (Vorsicht bei Salicylatintoleranz)
- 1 rote Paprika
- 50 g Rucola

Zubereitung:

Zunächst die Hirse mit warmem Wasser in einem engmaschigen Sieb* abspülen. Die Gemüsebrühe mit den Gewürzen aufkochen und die Hirse etwa 10 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen.

Danach vom Herd nehmen und zugedeckt ca. 10 Minuten aufquellen lassen und mehrmals vorsichtig umrühren. Das Öl unterrühren. Die Frühlingszwiebeln waschen und das Lauch in kleine Stücke schneiden. Die Paprikaschote waschen, in kleine Würfel schneiden. Den Rucola waschen, grob zerkleinern und zusammen mit dem Lauch und Paprika unterheben.

(So ähnlich entdeckt auf eigene-naturprodukte.de)

Tipp:

Solltest Du Frühlingszwiebeln/Lauch nicht vertragen, kannst Du sie z. B. durch Petersilie ersetzen.

Dieser Salat eignet sich auch als praktisches Mitbringsel zum Grillfest.

Paprika wird besser vertragen, wenn er zuvor geschält wird.

Guten Appetit!

(c) Histamin-Pirat