

# Leicht & fischig ...

## Hirsesalat mit Lachs

### Zubereitungszeit:

25 Minuten

### Schwierigkeit:

normal

---

### Zutaten für 2 Personen:

- 125 g Hirse
- 4 EL Öl ODER Butter
- 150 g Lachs ODER 2 Scheiben Wildräucherlachs (wer es verträgt)
- 4 Karotten
- 1/2 Kopf Brokkoli ODER 200 g TK-Brokkoli
- 2 Zehen Knoblauch
- 1/2 TL Gewürze & Kräuter nach Geschmack und Verträglichkeit, z. B. Kümmel, Eberraute, Kurkuma, wer es verträgt
- Salz und Pfeffer



## **Zubereitung:**

Zunächst die Hirse mit warmem Wasser durch ein feinmaschiges Sieb\* abspülen. Das Gemüse und auch den Lachs waschen. Knoblauch und Karotten schälen und zerkleinern. Brokkoli-Röschen abtrennen.

Die Hirse aufkochen und etwa 10 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen. Danach zugedeckt ca. 10 Minuten aufquellen lassen und mehrmals vorsichtig umrühren. Das Öl ODER die Butter unterrühren.

Währenddessen die Karotten und den Brokkoli auf niedriger Stufe kochen. Und den Lachs in Öl ODER Butter anbraten. Zum Schluss den Knoblauch in der Pfanne anbraten. Den garen Lachs bzw. den Räucherlachs in Stücke schneiden.

Das gare Gemüse, den gebratenen Lachs ODER Räucherlachs mit dem angebratenen Knoblauch, Brokkoli, Karotten und Gewürzen unter die Hirse heben und mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Guten Appetit!**

**(c) Histamin-Pirat**