

Sommerlicher Hirsesalat...

Bei der [Herzensköchin](#) dreht sich im Moment alles um [Bulgur](#), [Hirse](#), [Couscous](#), [Kichererbsen](#) und [Polenta](#). Anlässlich des einjährigen Bestehens des Blogs lädt die Herzensköchin zum fröhlichen Kochen rund um diese Beilagen ein.



Nicht alle dieser Zutaten funktionieren bei Histaminintoleranz, aber Hirse ist z. B. sicher dabei und daher gibt es von mir:

Hirsesalat mit Radieschen, Rucola & mehr (vegan)

Zubereitungszeit:

ca. 25 Minuten

Schwierigkeit:

einfach



Zutaten für 1-2 Personen:

- 1/2 Tasse Hirse
- 2 Tassen Wasser
- 3 Radieschen
- ein paar Blätter Rucola
- 2 Karotten
- 1/2 leicht grüne Banane (kann auch weggelassen werden)
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Pr. Curcuma, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer
- 1 EL Mandelmus
- 2 EL Kokosöl
- 1 Schuss Ahornsirup



Zubereitung:

Gemüse waschen, Karotten schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Frühlingszwiebel in schmale Ringe schneiden. Radieschen in kleine Würfel schneiden. (1/2 Banane schälen und in schmale Ringe schneiden.) Hirse und Karottenstücke mit Wasser zum Kochen bringen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Mit dem Hirse-Karotten-Wasser-Mix ablöschen. Frühlingszwiebeln, Mandelmus und Gewürze (und Banane) hinzufügen. Mit etwas Ahornsirup abschmecken. Köcheln lassen bis das Wasser verkocht ist. Vom Herd nehmen. Frischen Rucola und Radieschen hinzufügen und servieren.



Guten Appetit!

(c) Histamin-Pirat