

Ich koch mir den Frühling...

Kathy von [Kathys Küchenkrampf](#) sucht gerade [leckere Frühlingsrezepte](#). Mit dieser Aktion feiert sie ihren 2. Bloggeburtstag.



Und wonach schmeckt der Frühling? Im Moment ist gerade noch Bärlauch-Zeit, die Spargel-Zeit steht vor der Tür und und und. Ich habe vor kurzem ein neues Gemüse für uns entdeckt, das auch gerade Saison hat: Mangold. Das ist mein neuer Spinatersatz. Mangold lässt sich vielseitig einsetzen und passt super zu Hirse.

Warmer Hirse-Frühlingsalat

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für ca. 2 Personen

- 1 Tasse Hirse
- 1 EL [Gemüsebrühepulver \(selbst gemacht\)](#)
- 1-2 Zehen Knoblauch, gewürfelt
- 2-3 EL Kürbiskerne
- 3-4 gr. Blätter Mangold (frisch), gehackt
- 1-2 Karotten, gewürfelt
- Salz und Pfeffer (ich mahle Pfeffer frisch und verwende Himalayasalz)
- Gewürze nach Geschmack und Verträglichkeit, z. B. Curcuma

- frischer Feldsalat als Garnitur
- 1 TL Kokosöl



Zubereitung:

Die Hirse am besten vorher lauwarm mithilfe eines Siebs waschen. Die Hirse mit ungefähr der dreifachen Menge Wasser erhitzen. Die gewürfelten Karotten und das Gemüsebrühepulver dazugeben. Ca. 15 Minuten köcheln lassen. Dann Knoblauch und Mangold hinzugeben und noch ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Sollte das Wasser schneller verkochen, noch mal etwas dazugeben.

Am Ende etwas Kokosöl hinzugeben. Gewürze und Kürbiskerne unterrühren.

Feldsalat waschen. Den Hirsesalat warm mit einem Blatt Salat servieren.

Guten Appetit!

(c) Histamin-Pirat