

Hirse-Limetten-Salat



ZUTATEN für 4 Portionen

400 ml Gemüsebrühe	W
1 Prise Salz	W
1 EL Limetten-Saft	H
1 Prise Kurkuma	F
200 g Hirse	E

½ Bund Radieschen	M
2 Frühlingszwiebeln	M

Für das Dressing:

Pfeffer aus der Mühle	M
Kräutersalz	W
1 EL Limetten-Saft	H
einige Stängel Petersilie	H
1 Prise Kurkuma	F
einige Blätter Rucola	F
6 EL Olivenöl	E
1 TL Agavendicksaft	E

Deko:

schwarzer Sesam

Variationsmöglichkeiten:

Es eignet sich z.B. Avocado und in Öl eingelegte Tomaten zum untermischen.
Als Deko schwarzer Sesam !!.

Zuordnung der Nahrungsmittel gemäß der 5-Elemente-Philosophie:

H = Element Holz = Geschmack sauer
 F = Element Feuer = Geschmack bitter
 E = Element Erde = Geschmack süß
 M = Element Metall = Geschmack scharf
 W = Element Wasser = Geschmack salzig

VORBEREITUNG

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Radieschen waschen und in kleine Stücke schneiden. Petersilie und Rucola waschen, trocken schütteln und klein hacken.

Sesam in der Pfanne kurz trocken anrösten und abkühlen lassen.

ZUBEREITUNG

1. Die Hirse in einem Sieb unter fließend heißem Wasser waschen. Anschließend mit der Gemüsebrühe und Salz in einem Topf geben und aufkochen. Bei kleiner Hitze 7-10 Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Vom Herd ziehen und 5 Minuten ausquellen lassen.

2. In der Zwischenzeit das Salat-Dressing zubereiten. Dazu alle Zutaten miteinander vermischen.

3. Die Hirse abkühlen lassen und alle Zutaten miteinander vermischen. Am besten schmeckt der Salat, wenn er mindestens 30 Min. durchgezogen ist... Am Schluss mit schwarzem Sesam bestreut servieren.

Quellen-Angabe:

Kochschule Isabel Ockert

Online-Shop unter:
www.kocherlebnisse.de

Kostenloser Rezept-Service:
www.genusspost.de