



Hirsesalat mit Frühlingszwiebeln

Rezepte vom LAISEACKER

Zutatenliste (4 Personen):

150g Hirse, 300ml Wasser, 1 Apfel, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 200g Kichererbsen, 2 Karotten, 1/2 Schlangengurke, 1 TL Kräutersalz, 1 Prise Pfeffer, 30ml weißer Balsamico, 2 EL Leinöl, 1 EL Senf, 1 EL Apfeldicksaft

Zubereitung:

1. Die Hirse unter heißem Wasser abspülen. In einem Topf die Hirse mit dem Wasser zum Köcheln bringen. Mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze weiterköcheln, bis die Hirse gar ist. Ggf. Wasser nachgießen.
2. Die Karotten schälen und in eine Schüssel reiben. Den Apfel entkernen und in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Die Gurke halbieren, längs schneiden und würfeln. Alles zur Schüssel geben.
3. Aus dem Leinöl, Balsamico, Senf und Apfeldicksaft ein Dressing herstellen. Das Dressing über das Gemüse geben und gut vermengen.
4. Die Hirse, wer möchte noch abkühlen lassen und zum Salat geben. Alles mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

Viele weitere tolle Rezeptideen
finden Sie auf
www.laiseacker.de.
Guten Appetit



www.LAISEACKER.de