

BUNTER HIRSESAT

written by Karin Knorr | 17. Februar 2014



Wenn ihr nach einer Alternative für euer Pausenbrot, ein Mitbringsel für eine Party oder ein glutenfreies Rezept sucht, dann ist dieser bunte Hirsesalat genau das Richtige für euch. Hirse hilft beim Entgiften und passt somit gut in eine Gewichtsreduktion. Dieses Urkorn gehört zu den ältesten Getreidesorten und ist sehr bekömmlich. Wenn ihr wissen wollt, welche Kräfte Hirse nachgesagt wird, könnte euch [mein Blogbeitrag](#) interessieren. Für den Hirsesalat benötigt ihr folgende

Zutaten

200 g Hirse
1 Gurke
6 kleine Tomaten
Saft 1 Zitrone
4 EL Olivenöl
1 Lauchzwiebel, Petersilie und Minze

Zubereitung

Ihr kocht zirka 400 ml Salzwasser auf, streut die Hirse hinein. Nun reduziert ihr die Hitze und lasst sie zugedeckt zirka 8 Minuten kochen. Rührt die Hirse mehrmals um. Danach nehmt den Topf vom Herd. Die Körner noch weitere 15 Minuten zugedeckt quellen lassen. In der Zwischenzeit schneidet ihr das Gemüse in kleine Würfel, die Kräuter zupft ihr klein. Nun müsste die Hirse fertig sein. Jetzt könnt ihr alles in eine große Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Ich mag es, wenn die Hirse noch warm ist und sich somit der Geschmack besser entfaltet. Ihr könntet sie jedoch vorher abkühlen lassen. So bleiben alle Zutaten knackig.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: Leichter [Sommersalat mit Ebly](#), [sowie Hirsebrei](#)

Nun wünsche ich euch viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin Knorr