

Hirssesalat

bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

160 gr Hirse, 4 dl Gemüsebrühe, 150 gr Erbsen, 150 gr Karotten, 150 gr Lauch, 150 gr Champignons, 1 Becher Saure Sahne, 4 Esslöffel Zitronensaft, 1 Prise Koriander, 1 Prise Pfeffer, 1 Prise Currypulver, 1 Prise Salz, 1 Bund Schnittlauch, 4 Esslöffel Sonnenblumenkerne.

Die Vorbereitungen:

Gemüse putzen, waschen, in der Gemüsebrühe 'al dente' kochen. Aus der Brühe herausheben und beiseite stellen. Die Hirse waschen und in der Gemüsebrühe ca. 10 Minuten garen, die Hirse darf nicht zu weich werden.

Die Zubereitung:

Gemüse und Hirse abkühlen lassen und die Hälfte des Zitronensaftes darüber träufeln. Die saure Sahne mit den Gewürzen und dem restlichen Zitronensaft mischen, über den Salat geben und vorsichtig unterheben, mit den gerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen.