

Hirse - Salat

Zutaten für 4 Personen

200g Hirse roh, gewaschen
1 Lorbeerblatt
1 Messerspitze Kurkuma
1 Prise Salz
Wasser

Getreide mit den anderen Zutaten in Salzwasser
ca. 12 - 15 Minuten kochen, abgießen und
refraichieren (abschrecken).

1	Stk.	Karotte
½	Stk.	Fenchelknolle
2	Stk.	Stangen englischer Sellerie
3	Stk.	Tomaten
1	cm	Ingwerknolle geschält
½		Knoblauchzehe, geschält

Nach Geschmack: Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft, Olivenöl, evtl. etwas Cayennepfeffer
Zum Garnieren: Kerbelblättchen

Zubereitung:

Gemüse und Kräuter putzen und waschen.

Tomaten vom Strunk befreien, filetieren und die Kerngehäuse mit Ingwer, Knoblauch, den Gewürzen, Öl und Zitronensaft pürieren.

Tomatenfilets sowie die restlichen Gemüse in feine Streifen schneiden.
Bei Karotte und Fenchel eignet sich dafür hervorragend ein Sparschäler.
Die Gemüsestreifen leicht salzen und ein wenig ziehen lassen.

Das gekochte Getreide unter die Gemüsestreifen ziehen, mit dem Tomatendressing marinieren und abschmecken.

Den Salat dekorativ anrichten und mit Kerbel garnieren – fertig ☺



***Gutes Gelingen und Guten Appetit wünscht
Ihnen Ihr Küchenchef***