

Rezepttipp

Hirse-Salat mit mediterranem Gemüse

ZUTATEN für 4 Personen

160 g Goldhirse

Je 1 rote, orange und gelbe Paprika

1 mittelgroße Zucchini

Ein halbes Bund Lauchzwiebeln

2 EL Rapsöl

Ein halbes Bund Petersilie

Ein halbes Bund Minze

50 ml Apfelsaft

2 EL Apfelessig

2 EL Akazienhonig

4 EL natives Olivenöl

2 EL (geröstete) Kürbiskerne

Ihre **Daimler BKK Bremen** wünscht viel Freude bei der Zubereitung und einen guten Appetit. Weitere Ernährungsangebote erhalten Sie online unter



www.daimler-bkk.com
Webcode 1874

ZUBEREITUNG

Hirse im Sieb unter kaltem Wasser abspülen und mit der doppelten Menge leicht gesalzenem Wasser 15–18 Minuten garen.

Inzwischen Paprika und Zucchini putzen, waschen und fein würfeln. Lauchzwiebeln, waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Paprika und Zucchini darin 2–3 Minuten anbraten, dann Lauchzwiebelringe dazugeben und bei reduzierter Hitze weitere 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.

Für die Vinaigrette Apfelsaft mit Essig und Honig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann Olivenöl dazugeben und verteilen.

Gequollene Hirse etwas abkühlen lassen. Danach mit der Hälfte der Vinaigrette sowie mit Minze und Petersilie vermengen und auf vier tiefe Schälchen aufteilen. Gemüse darauf verteilen, restliche Vinaigrette darüber träufeln und mit Kürbiskernen bestreuen – fertig!