

Lauwarmer Hirsesalat mit Dörrotomaten

Zutaten für 4 Personen als Hauptmahlzeit

Einweichen, quellen und auskühlen lassen: 50 Min. (Es lohnt sich aber die Mühe ☺)

Zubereitungszeit: Ca. 30 Min.

250 g Hirse

30 Min. mit Wasser bedeckt einweichen

70 g Dörrotomaten

10 Min. in wenig Wasser bedeckt einweichen, Wasser für Dressing mitverwenden

–

Dressing:

1 dl Olivenöl

1 EL Apfelessig

½ Zitrone, etwas abgeriebene Schale und Saft

Kräuter-Meersalz

–

4 Zweige Petersilie und 4-6 Blätter Rucola

–

Zubereitung

- 1 Hirse ca. 20 Minuten in kaltem Wasser einweichen, danach **gut mit heissem Wasser spülen**. (Wichtig, um Seifenstoffe auszuwaschen).
- 2 Hirse mit **3,5 dl** frischem kaltem Wasser aufsetzen und zugedeckt bei halber Stufe **ca. 20 Min. leicht köcheln lassen**. Deckel nicht mehr öffnen, damit der Dampf drinnen bleibt. (Die Hirse wird luftiger).
- 3 Unterdessen die **Dörrotomaten** mit einem scharfen Messer fein hacken oder in Streifen schneiden. (Einweichwasser für Sauce verwenden, wenn es nur wenig ist, sonst weggleeren).
- 4 Sobald die Hirse gar ist (nach ca. 20 Min.), vom Herd nehmen, **Olivenöl** darüberträufeln und weitere 20 Minuten **zugedeckt quellen lassen**.
- 5 Nun die **Kräuter** mit einem scharfen Messer fein hacken, die **Zitrone** pressen und Dressing zubereiten. (Ev. Einweichwasser der Tomaten mitverwenden).
- 7 Hirse etwas auskühlen lassen, mit einer Gabel auflockern und mit den Dörrotomaten, Kräutern und dem Dressing mischen.

Serviervorschlag: Zu einem gemischten Salat und ½ Avocado oder einigen Kalamata-Oliven servieren. EN GUETE!

Ernährungsinfo

Hirse ist **eiwweißhaltig** und enthält **lange sättigende** Kohlenhydrate. Sie ist ausserdem **glutenfrei**, was sie sehr bekömmlich und leicht verdaulich macht.

Den **bitteren** Beigeschmack, den Hirsegerichte manchmal haben, kommen von den natürlich enthaltenen Seifenstoffen. Diese sind für uns unverträglich, weshalb man die Hirse gut spülen muss! Dadurch und durch das Kochen werden diese Stoffe abgebaut.