

Hirsesalat mit Erbsen und Tomaten

Zutaten

(für 2 Personen)

- 100 g Tiefkühlerbsen
- 120 ml Wasser
- 1–2 TL gekörnte Gemüsebrühe
- 50 g Hirse, roh
- 1 Zwiebel
- 10 Kirschtomaten
- 1 Sträußchen gemischte Kräuter, z. B. Bärlauch, Petersilie und Schnittlauch
- 1 EL Weißweinessig
- etwas Salz, z. B. Jodsalz mit Fluor
- etwas frisch gemahlener Pfeffer
- 1 EL Rapsöl

Zubereitung

Erbsen in eine Schale geben und auftauen lassen. Wasser in einen Topf geben, Gemüsebrühe einrühren und Hirse zugeben. Mit geschlossenem Deckel auf kleiner Flamme ca. 20 Minuten ausquellen lassen, aus dem Topf nehmen, in einer Schüssel abkühlen lassen. Zwiebel abziehen, waschen, in feine Würfel schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren, zur Seite stellen. Kräuter waschen, trocken tupfen und fein hacken. Aus Essig, Zwiebelwürfeln und Gewürzen eine Marinade rühren, abschmecken und zum Schluss das Öl mit der Sauce mischen. Jetzt die kalte Hirse zugeben, gleichmäßig untermischen. Aufgetaute Tiefkühlerbsen zugeben, eine halbe Stunde durchziehen lassen. Dann kommen die Kirschtomaten dazu und noch einmal abschmecken, fertig.



Nährwerte pro Portion:

7 g Eiweiß, 6 g Fett, 27 g Kohlenhydrate, 5 g Ballaststoffe, 1,7 Broteinheiten (BE), 2,2 Kohlenhydrateinheiten (KE), 0 mg Cholesterin, 1,02 mg Zink, 9 mg Natrium, 375 mg Kalium, 160 mg Phosphor, 190 kcal, 760 kJ