



Vorspeisen / Salate

Hirsesalat afrikanische Art

Zutaten für 4 Portionen:

200 g Hirse	E
400 ml Gemüsebrühe	H
1 Lorbeerblatt	F
1 EL Olivenöl	E
schwarzer Pfeffer	M
Meersalz	W
1 Msp. Paprikapulver (süß)	F
1 Prise gem. Koriander	M
1 Prise Kardamom	M
1 Prise Cumin (Kreuzkümmel)	M
1 Prise gem. Muskatnuss	M
1 Prise Zimt	E
Saft einer Zitrone	H
3 EL Olivenöl	E
3 EL naturtrüber Apfelsaft	H
1 Zwiebel	M
2 rote Äpfel	E
1 Avocado	E
80 g Rosinen	E
etwas Zitronenmelisse	M

Tipp:

Da die Avocado schnell weich werden und sich bräunlich verfärben sollte der Salat am gleichen Tag gegessen werden.

Variante:

Verwenden Sie anstatt Hirse auch einmal ein anderes Getreide wie z.B. Quinoa

Vorbereitung:

Hirse in der Brühe mit dem Lorbeerblatt bei mittlerer Hitze 25 Minuten garen.

Zwiebel würfeln. Äpfel und Avocado in mundgerechte Stücke schneiden. Die Avocado sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Zubereitung:

Die Hirse vom Herd nehmen und das Lorbeerblatt entfernen. Olivenöl, Pfeffer, Meersalz und Paprikapulver zugeben und gut verrühren. Die Hirse abkühlen lassen.

Aus Zitronensaft, Apfelsaft und Olivenöl ein Dressing rühren. Mit Zimt, Pfeffer, Koriander, Kardamom, Cumin, Muskat und Meersalz abschmecken.

Vorbereitete Zwiebeln, Äpfel und Avocado mit der Hirse vermengen. Rosinen unterheben.

Mit dem Dressing anmachen und mit Zitronenmelisse verzieren.

Quellen-Angabe:

© Claudia Earp

Erläuterung der Kürzel für das 5-Elemente-Kochen - Element / Geschmacksrichtung:

H = Holz/sauer, **F** = Feuer/bitter, **E** = Erde/süß, **M** = Metall/scharf, **W** = Wasser/salzig