
Warmer Hirsesalat mit Rote Bete

Kategorie: Salate - Aufwand: mittel - Preis: mittel - für Gruppen: ja - vegetarisch: ja

Zutaten

- 20 g Sonnenblumenkerne
- 10 g Sesam
- 100 g Hirse
- 250 ml Gemüsebrühe
- 200 g Rote Bete
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Handvoll Rucola (à 30g)
- 50 g Schafsfeta
- Salz
- Pfeffer

(Angaben für 2 Personen)



Ein absoluter Powersalat. Warm schmeckt er als sättigendes Hauptgericht. Doch auch abgekühlt ist er lecker, dann eher als Salatbeilage. Die angegebenen Mengen reichen dann natürlich für mehr Personen.

Zubereitung

Sonnenblumenkerne und Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten und anschließend abkühlen lassen.

Die Hirse mit der Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen und zugedeckt leise köcheln lassen, bis sie weich ist. Das dauert etwa 20 Minuten.

Gegebenenfalls etwas Wasser nachgießen.

Die Rote Bete schälen und in kleine dünne Stifte schneiden. Den Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse in eine Pfanne oder einen Topf mit heißem Öl drücken. Die Rote Bete dazugeben und kurz braten. Dann etwas Wasser hinzufügen und zugedeckt garen, eventuell etwas Wasser nachgießen, damit es nicht ansetzt.

Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Den Rucola waschen, trockenschleudern und kleinschneiden. Den Feta würfeln.

Alle Zutaten bis auf die Körner mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Erst direkt vor dem Servieren Sonnenblumenkerne und Sesam über den Salat streuen.