

Hirsesalat mit Kichererbsen



Hirse mit heißem Wasser abspülen. Dann mit dem Wasser und der Brühe aufkochen und ca. 13 Min. köcheln lassen, bis die Hirse nur noch mit dem Wasser bedeckt ist. Nun so lange ausquellen lassen, bis das Wasser aufgenommen worden ist. Die Hirse etwas abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Kichererbsen gut abspülen und abtropfen lassen. Eine Zwiebel schälen, sehr fein hacken und mit der fein gehackten Knoblauchzehe glasig anbraten. Die andere Zwiebel schälen, fein hacken und mit der Hirse vermengen.

Oliveöl, Zitronensaft, Gewürze und die grob gehackten Kräuter miteinander vermengen. Nun die Kichererbsen und die Hirse dazu geben. Zum Schluss die 3 Tomaten waschen, würfeln und ebenfalls dazugeben. Alles gut vermengen, kurz ziehen lassen und servieren.

Zutaten für 6 Portionen:

1 Tasse Hirse

2 Tasse/n Wasser

etwas Gemüsebrühe, instant

1 Dose Kichererbsen

3 Tomate(n)

2 m.-große Zwiebel(n)

1 Knoblauchzehe(n), fein gehackte

1 Bund Petersilie, glatte, grob gehackte

etwas Dill nach Geschmack, grob gehackte

2 EL Olivenöl

2 EL Zitronensaft

n. B. Paprikapulver, edelsüß

n. B. Paprikapulver, rosenscharf (oder Pul Biber)

1 Msp. Kreuzkümmel

Salz

Rezept von: Sarita1976