

Petersiliensalat mit Hirse

Zutaten (für 2 Personen):

- 100 g Hirse
- 500 ml Wasser
- 1 Prise Salz
- Meersalz
- 2 Bund glatte Petersilie
- 1 Zehe Knoblauch
- 300 g Tomaten
- 40 g (ohne Schale, ungesalzen) Pistazien
- 1,5 EL Saft einer Bio- Zitrone
- 1 TL Bio- Zitronenabrieb
- 1 EL Leinöl
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Koriander
- 1 TL Kreuzkümmel
- aus der Mühle: Schwarzer Pfeffer

Hirse in einem Sieb kurz unter fließendem Wasser abspülen und in einem großen Topf im heißen, gesalzenen Wasser circa 12 Minuten kochen. Anschließend in einem Sieb abtropfen und leicht abkühlen lassen.

Währenddessen Petersilie waschen, Stielenden entfernen und fein hacken. Knoblauch pellen und ebenfalls fein hacken. Tomaten waschen, den Strunk entfernen und fein würfeln. Pistazienkerne hacken und beiseite stellen.

Zitrone waschen, mithilfe einer feinen Reibe Zitronenschale abreiben und Saft auspressen. Leinöl mit Olivenöl, Gewürzen, Zitronenabrieb und -saft vermengen. Alle Zutaten mit der gekochten Hirse mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehackten Pistazienkernen bestreuen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 11.09.2023

Koch/Köchin: Medicum Hamburg

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen