

# Sommerliche Hirse-Bowl

## Zutaten (für 2 Personen):

- 150 g Hirse
- 1 orangefarbene Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Paprika
- 2 Zehen Knoblauch
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 EL Apfelsaft
- 1 Prise edelsüßes Paprikapulver
- 1 Prise gemahlener Kümmel
- 1 Prise gemahlener Koriander
- 2 EL frische Kräuter
- 300 g Mais

Hirse unter fließendem Wasser abspülen und nach Packungsanweisung in Wasser gar kochen.

Währenddessen die Paprika waschen, putzen und für bessere Verträglichkeit mit einem Sparschäler schälen. In Streifen schneiden. Knoblauchzehen schälen und zusammen mit den Paprikastreifen in etwas Öl anbraten. Anschließend die Knoblauchzehen entfernen.

Für das Dressing Salz, Pfeffer und Saft in eine Schale geben, mit Paprikapulver, Öl, Kümmel und Koriander vermischen und zuletzt die gewaschenen, fein gehackten frischen Kräuter (beispielsweise Petersilie und Schnittlauch) unterrühren.

Hirse mit dem Dressing in eine Schüssel geben und durchrühren. Paprikastreifen und abgetropften Mais unterheben.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 11.09.2023

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)