

Hirsesalat mit Möhren

Zutaten (für 1 Personen):

- 75 g Hirse
- 200 g Möhren
- 15 g Pinienkerne
- 5 Cherrytomaten
- 1 Zweig frische Minze
- und/oder Koriander
- 1 EL Limettensaft
- 1 TL Tahin
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Hirse nach Packungsanweisung garen. Anschließend etwas auskühlen lassen.

Möhren in kleine Stücke schneiden und kurz andünsten. Währenddessen die Pinienkerne bei geringer Hitze in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Tomaten waschen und vierteln. Kräuter ebenfalls waschen, trocknen und klein hacken. Alles in eine Schüssel geben und mit Limettensaft, Tahin, Olivenöl und etwas Salz und Pfeffer mischen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 12.02.2024

Koch/Köchin: Viola Andresen

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