

Hirsesalat im Glas oder im Wrap

ZUTATEN FÜR 2 GLÄSER

Ca.120 g Naturhirse
500 ml Wasser
½ Gurke
150 g Cherrytomaten
1 Avocado
2 EL Mandeln mit Schale
1 Pckg. Tortilla-Wraps (gibt's auch glutenfrei von Schär)
½ Bund Minze
½ Hokkaido-Kürbis
1-2 EL Sesam
1 Dose Kidneybohnen
Salz und Pfeffer
2-3 EL Öl für die Pilze
3 EL gutes Oliven- oder Korianderöl
Eventuell zum Mitnehmen:
1 pikanter, pflanzlicher Brotaufstrich (der nicht gekühlt werden muss, zB. Bio Delikatess Aufstrich von Verival)
1 Fläschchen Kim Kocht Spicy Apfel Kren Dressing oder Olivenöl-Balsamicoessig-Dressing

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kürbis waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, Kürbiswürfel darauf geben mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Sesam bestreuen und ca. 30-40 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.
2. Wasser für die Hirse mit etwas Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Hirse in ein feines Sieb schütten und so lange mit heißem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Anschließend gut abtropfen lassen.
3. Hirse in das kochende Wasser geben und bei mittlerer bis erhöhter Hitze etwa 5 Minuten kochen, anschließend 10 Minuten ausquellen lassen (je nach Produkt muss man Hirse evtl. länger kochen – bitte Packung beachten).
4. In der Zwischenzeit Pilze vorsichtig säubern und Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilze im Öl rundum anbraten und anschließend salzen. Avocado schälen und in Würfel schneiden. Cherrytomaten waschen und halbieren. Mandeln hacken. Minze waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Bohnen unter fließendem Wasser abspülen. Gurke waschen und in Würfel schneiden.
5. Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermengen und mit Salz und Pfeffer sowie Öl marinieren. Salat in Gläser oder Tupperware abfüllen und bis zum Festival-Start kühlen. Für das Festival selber nehme ich dann gerne Wraps oder Brot mit sowie ein pikanter, pflanzlicher Brotaufstrich und ein tolles fertiges Dressing wie das von Kim kocht zum Beispiel. Einfach vor Ort den Aufstrich auf die Wraps schmieren, Salat darauf geben mit Dressing beträufeln und genießen. Picknick-Besteck und Servietten nicht vergessen.



Scan me!

