

Sorghum-Hirse Salat

Zutaten Salat:

½		Zwiebel
1	EL	Rapsöl
200	g	Sorghum-Hirse, kalt ab gespült
4.5 - 5	dl	Bouillon
3		Karotten, fein geschnitten
½		Zucchini, fein geschnitten
1		Tomate, in Würfel geschnitten
		Petersilie



Zutaten Vinaigrette:

4	EL	Essig	
6	EL	Rapsöl	
1		Knoblauchzehe	
2	KL	Senf	
		Salatgewürz	
		Salz, Pfeffer	alles mit dem Stabmixer mixen

Zubereitung:

- Öl in Pfanne heiss werden lassen. Zwiebeln und Sorghum-Hirse andünsten.
- Mit Bouillon ablöschen und 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen.
- Karotten begeben und weitere 5 Min. köcheln lassen.
- Zucchini begeben und weitere 5 Min. köcheln lassen.
- Tomate in Salatschüssel geben, leicht abgekühlte Sorghum-Hirse dazugeben und mit der Vinaigrette vermengen.