

Rezept des Monats August

Griechischer Hirsesalat

7,5 dag Hirse

200 ml Gemüsebrühe

1/2 Salatgurke oder Zucchini

2-3 Tomaten

ca. 8 dag Schafkäse

1 Paprika

Sauce: 3 EL Olivenöl, Saft einer Zitrone, 1-2 Knoblauchzehen, Kräutersalz, Senf, Pfeffer, Oregano, Basilikum, ev. Thymian

Die Hirse mit "heißem Wasser" waschen und in der Gemüsebrühe aufkochen, ca. 20 Min. ausquellen (Deckel nicht mehr abheben) und abkühlen lassen. Das gewaschene Gemüse in Scheiben oder in kleine Stücke schneiden, anschließend alles mit der Hirse vorsichtig vermengen. Der Schafkäse wird mit der Gabel zerkleinert und auf dem Salat verteilt. Olivenöl und Zitronensaft mit dem Senf, Salz, Pfeffer, Kräutern und dem Knoblauch zu einer Sauce rühren. Über den Salat gießen und durchziehen lassen.

Statt Hirse kann auch CousCous verwendet werden!

Unsere Köchin Rosa Weitzer wünscht Ihnen einen guten Appetit!

