

Mittagessen

Tomaten-Hirse-Salat



VEGAN



LAKTOSEFREI



GLUTENFREI



ZUM VORKOCHEN

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 506 kcal

Kohlenhydrate: 68 g

Proteine: 21 g

Fette: 13 g

Für den Salat:

- 1 Handvoll Rucola
- 125 g Kichererbsen (Dose)
- 12 Kirschtomaten
- 5 grüne Oliven (entsteint)
- 2 EL dunkler Balsamico-Essig
- 5 ml Olivenöl
- Salz, weißer Pfeffer, Zwiebelpulver, Kreuzkümmel, Koriander
- ein paar Zweige frische Petersilie (optional)

Für die Tomaten-Hirse:

- 100 ml passierte Tomaten
- 200 ml heißes Wasser
- 1 TL Gemüsebrühepulver
- 60 g Hirse (ungekocht)



CA. 15 MINUTEN

Zubereitung

1. Hirse in ein Küchensieb geben und unter laufendem Wasser abspülen. Die passierten Tomaten mit dem heißen Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Anschließend die Hirse und die Gemüsebrühe hinzugeben und etwa 10 Minuten bei geringer Hitze mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Ab und zu rühren.
2. In der Zwischenzeit den Rucola waschen und trocken schleudern. Die Kichererbsen in ein Küchensieb geben und gründlich mit Wasser abbrausen und anschließend abtropfen lassen.
3. Die Oliven in Scheiben schneiden und die Kirschtomaten waschen, halbieren und anschließend mit den Kichererbsen und dem Rucola vermengen. Das Ganze mit dem Balsamico-Essig, dem Olivenöl und den Gewürzen abschmecken.
4. Den gegarten Tomaten-Hirse und den Tomaten-Rucola-Salat auf einem Teller anrichten. Zum Schluss mit Petersilie garnieren.

Hinweis: Wusstest du, dass bestimmte Salatsorten besser für dich sind als andere? In Feldsalat oder Rucola sind beispielsweise viel mehr Ballaststoffe, Vitamin C, Magnesium, Eisen, Kalium und Calcium enthalten als in Eisbergsalat, der zu über 95% aus Wasser besteht.

Abend-Variante: Wie wäre es mit einem Tofu-Salat? Einfach den Hirse und etwa die Hälfte der Kichererbsen weglassen, dafür kannst du natürlich ordentlich zugreifen beim Gemüse! Wenn du Lust hast genieß noch ein paar Nüsse zum Salat.

