

# BIOerleben

## Einfach KOCHEN!

## HIRSE-SALAT



mit freundlicher  
Unterstützung der  
Landeshauptstadt  
München  
**Referat für Klima-  
und Umweltschutz**



An der Mittellinie falten, aufeinanderkleben und an der gestrichelten Umrandung auf Postkartengröße schneiden. Oder den Rand für Notizen verwenden.



# REZERT

## HIRSE-SALAT

für 5 Personen

**200 g Hirse** im Sieb abspülen und in kochendes Salzwasser (Verhältnis 1:2) geben, aufkochen, dann von der Hitze nehmen und 10 Minuten quellen lassen.

Dressing zubereiten aus dem Saft von **2 Zitronen**, **6 EL Olivenöl**, **2 TL Honig** (oder Ahornsirup) und je **1 TL gemahlene Kreuzkümmel**, **Kurkuma**, **Pfeffer**.

**1 grobe rote Zwiebel**, gehackt, **1 Bund Petersilie**, gehackt, **2 EL Rosinen** und **1 Gurke**, gewürfelt mit der Hirse und dem Dressing vermengen und **frisch gehackten Koriander** untermischen. 20 Minuten ziehen lassen.