

## Hirsesalat mit Kräutern



4

4

**Nährwertangaben pro Portion:**  
Kalorien 318 kcal

- Zubereitungszeit ca. 45 Minuten
- Schwierigkeitsgrad normal
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

### Zutaten

für 2 Personen

100 g	Hirse
100 g	Bleichsellerie
4	Frühlingszwiebeln
100 g	kleine Cocktailtomaten
2 EL	Zitronensaft
2 EL	Olivenöl
1 Prise	Jodsalz
1 Prise	Pfeffer
1 Bund	Petersilie

### Zubereitung

- Hirse nach Packungsanweisung zubereiten. Abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.
- Bleichsellerie und Frühlingszwiebeln putzen und klein schneiden. Tomaten halbieren.
- Zitronensaft und Olivenöl mischen. Mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Gemüse, Hirse und Dressing mischen.
- Petersilie grob hacken und darunterheben.
- Salat etwa 1/2 Stunde durchziehen lassen.

Tipp: Dazu passen schwarzen Oliven.