

Schichtsalat mit Hirse

Zutaten | 4 Portionen

200 g	feinkörnige Hirse
1	Salatgurke
600 g	Kirschtomaten
200 g	Schafskäse
130 g	Walnusskerne
6 EL	Feigensenf
2 EL	Agavendicksaft
4 EL	Zitronensaft
	Pfeffer
6 EL	Olivenöl
2 EL	Granatapfelkerne

Zubereitungszeit: 45 Min.

Zubereitung:

- Hirse gründlich mit heißem Wasser waschen. Dann mit heißem Wasser abbrausen und im Salzwasser im Verhältnis 1:2 mit aufkochen.
- Zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln lassen und anschließend 25 Minuten quellen lassen.
- Salatgurke waschen, putzen, längs vierteln und in Scheiben schneiden.
- Tomaten waschen, putzen und vierteln.
- Schafskäse zerbröseln, Walnüsse grob hacken.
- Feigensenf, Agavendicksaft, Zitronensaft, Pfeffer und Olivenöl zu einem Dressing vermengen.
- Hirse, Gurken, Tomaten und Granatapfelkerne abwechselnd in 4 Gläser schichten. Mit dem Dressing beträufeln und Nüssen bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 367,5 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
785 kcal	55.7 g	52.9 g	21 g	198 mg