

Hirsesalat mit Granatapfelkernen und Rucola (Jemen)

Vorspeise

Dieser Salat ist sehr vielseitig und besonders beliebt in der Sommerzeit. Die vielen Gewürze, Granatapfelkerne und getrockneten Datteln geben ihm eine orientalische Note.

Zutaten für 2 Portionen:

200 g Hirse (fein)

400 ml Gemüsebrühe

25 g Rosinen

25 g getrocknete Datteln

25 g getrocknete Tomaten

2 EL Sonnenblumenöl

1 EL Currypulver

1 TL edelsüßes Paprikapulver

1/2 TL gemahlene Kurkuma

1/2 TL gemahlener Zimt

Salz und Pfeffer aus der Mühle

1 Handvoll Rucola

Saft von 1 Zitrone

2 EL Granatapfelkerne



Hirse waschen und mit der Gemüsebrühe nach Packungsanleitung gar kochen, anschließend mit der Gabel auflockern. Rosinen, Datteln und Tomaten sehr klein schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hirse, Rosinen, Datteln, Tomaten und alle Gewürze dazugeben und unter Rühren 3-4 Minuten anbraten.

Rucola waschen, trocken schütteln und klein zupfen. Hirse etwas abkühlen lassen, Rucola und Zitronensaft untermischen. Mit Granatapfelkernen bestreuen.