

Rezept: Hirsetaboulé (ca. 4 Portionen)

Zutaten

450ml Gemüsebrühe
150g Goldhirse
400g Tomaten
1 Salatgurke
3 Frühlingszwiebeln
3 EL Olivenöl
1 Bio-Zitrone
2 TL Honig
1 Bund frische Petersilie
Salz & Pfeffer



vegan

Zubereitung

1. Die Gemüsebrühe mit der Hirse in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Gelegentlich umrühren und 10 Minuten leicht köcheln lassen.
2. Tomaten, Gurken und Frühlingszwiebeln waschen. Tomaten und Gurken in Würfel, Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.
3. Für das Dressing die Bio-Zitronen gut waschen und die Schale abreiben. Dann die Zitronen auspressen.
4. In einer großen Schüssel Zitronensaft und -schale, Honig und Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Hirse, Tomaten, Gurken, Frühlingszwiebeln in die Schüssel zum Dressing geben und gut durchmischen.
6. Die Petersilie waschen, ein paar Stängel als Deko zur Seite legen, die restliche Petersilie grob hacken und unter den Hirsesalat heben.
7. Mit Petersilienstängeln dekorieren und servieren.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rückfragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de