

Fruchtiger Hirsesalat

Schmackhafte Salat-Variante mit außergewöhnlichen Zutaten



ZUTATEN

125 ml Wasser
1 EL [Brecht Delifrut](#)
125 g Hirse
1 Apfel
1 Birne
1/4 Ananas
1/2 Radicchio
1 Bund Rucola
40 g getrocknete Aprikosen
30 g Pinienkerne
15 ml Nuss- oder Traubenkernöl
50 ml Orangensaft
1/2 TL [Brecht Kräuter der Provence](#)

FÜR 4 PORTIONEN

ZEIT

35 Minuten

ZUBEREITUNG

1. Das Wasser mit Brecht Delifrut aufkochen. Die Hirse in eine Schüssel geben, damit übergießen und 15 Minuten quellen lassen.

2. Apfel und Birne waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Ananas schälen und in Würfel schneiden. Radicchio waschen und in dünne längliche Streifen schneiden. Rucola waschen und trocken schütteln. Die Aprikosen fein würfeln. Die Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Öl leicht rösten.

3. Öl, Orangensaft und Brecht Kräuter der Provence zur Hirse geben, gut mischen und 10 Minuten ziehen lassen. Vorbereitetes Obst und Salat zugeben und mit Pinienkernen garnieren. Mit Brecht Delifrut abschmecken.