



Aromatischer Hirsesalat

Zutaten für 2 Portionen

- 80 g Feldsalat
- 2 Schalotten
- 200 g Cherry-Tomaten
- 80 g Fetakäse
- 120 g Hirse
- Salz und Pfeffer
- Senf
- ½ Orange
- 3 EL Apfelessig
- 6 EL Olivenöl
- 1 Handvoll Cranberries
- Etwas Rosmarin
- 20 g Kürbiskerne
- Optional: Himbeeren

Zubereitung

- Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze oder 180°C Umluft vorheizen.
- Obst und Gemüse waschen. Schalotten und Feta in Stücke schneiden. Schalotten, Cherry-Tomaten und Feta in eine Auflaufform füllen. Ein Strauch Rosmarin mit in die Auflaufform geben und bei 15-20 Minuten im Backofen backen, bis das Gemüse weich ist.
- Für das Dressing Essig, Senf, Olivenöl, den Saft der Orange, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren und die Hälfte des Dressings über die Auflaufform geben.
- Hirse nach Packungsanleitung im Kochtopf zubereiten.
- Feldsalat waschen und abtropfen. Das restliche Dressing und die Cranberries hinzugeben und durchmengen.
- Anrichten: Gib erst Hirse auf den Teller, dann etwas Feldsalat und zum Schluss das Ofengemüse.
- Garniere dein Gericht nach Belieben mit Kürbiskernen und Himbeeren.