



Hirse-Petersilien-Salat

Gesundheitliche Vorteile:

- **Hirse:** Reich an komplexen Kohlenhydraten und Ballaststoffen, die für eine langanhaltende Sättigung sorgen und die Verdauung unterstützen. Zudem enthält sie wertvolle Mineralstoffe wie Magnesium und Eisen.
- **Petersilie:** Enthält viel Vitamin C, das das Immunsystem stärkt, sowie sekundäre Pflanzenstoffe mit antioxidativen Eigenschaften. Zudem kann sie die Verdauung anregen.
- **Zwiebel:** Hat antibakterielle Eigenschaften und unterstützt das Immunsystem. Enthält Schwefelverbindungen, die entzündungshemmend wirken.
- **Gurke:** Besteht zu einem großen Teil aus Wasser und hilft dabei, den Körper zu hydratisieren. Liefert zudem wertvolle Antioxidantien und Vitamine.
- **Paprika:** Eine hervorragende Quelle für Vitamin C, das die Kollagenproduktion unterstützt und das Immunsystem stärkt. Enthält zusätzlich Antioxidantien, die die Zellgesundheit fördern.
- **Zitronensaft:** Liefert eine hohe Menge an Vitamin C, fördert die Eisenaufnahme aus pflanzlichen Lebensmitteln und verleiht dem Salat eine frische Note.
- **Olivenöl:** Enthält gesunde ungesättigte Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken und das Herz-Kreislauf-System unterstützen.
- **Kreuzkümmel:** Hat verdauungsfördernde Eigenschaften und unterstützt die Darmgesundheit. Zudem kann er antioxidativ wirken.

Dieser Salat kombiniert erfrischendes Gemüse mit nahrhafter Hirse und einem würzigen Dressing zu einer leichten, aber sättigenden Mahlzeit, die sich ideal als Beilage oder Hauptgericht eignet.



Hirse-Petersilien-Salat

Zutaten (4 Portionen)

- 200 g Hirse
- 400ml Wasser
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Olivenöl
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 rote Zwiebel
- 1 kleine Gurke
- 1 rote Paprika
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel
(optional, gut für die Verdauung)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Hirse kochen

- Die Hirse in einem Sieb mit heißem Wasser abspülen.
- Mit Wasser und Kurkuma in einen Topf geben, aufkochen und bei niedriger Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Danach vom Herd nehmen und 10 Minuten quellen lassen.

Gemüse vorbereiten

- Petersilie fein hacken.
- Zwiebel, Gurke und Paprika in kleine Würfel schneiden.

Dressing zubereiten

- Zitronensaft, Olivenöl, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen.

Alles vermischen

- Die abgekühlte Hirse mit dem vorbereiteten Gemüse und dem Dressing vermengen.

Servieren

- Den Salat frisch genießen oder kurz durchziehen lassen, damit sich die Aromen entfalten.

Nährwerte pro Portion: 242 kcal, 40 g Kohlenhydrate, 7 g Protein, 6 g Fett