

Low-Carb Radieschen-Salat mit Kichererbsen und Hirse

Zutaten für 4

1/2 Glas Kichererbsen
1/2 Tasse Hirse
1 Bund Radieschen,
in Scheiben
1 sehr große Zucchini,
gewürfelt
1-2 EL Shoyu-Kerne
Petersilie, gehackt
Schnittlauch, gehackt
3 EL Olivenöl
1 EL helles Balsamico
(alternativ: 1 EL Ume Su)
Salz und Pfeffer
etwas Kümmel
etwas Bohnenkraut

nach Geschmack: Ziegen-Feta

Zubereitung

Die Hirse in einem feinen Sieb mit heißem Wasser gründlich auswaschen. Das beseitigt die Bitterstoffe. Dann mit der doppelten Menge Gemüsebrühe ca. 20 Minuten weich kochen.

Essig und Öl gut vermengen und in einer Schüssel die gewaschenen Kichererbsen und die Radieschen unterheben. Die Zucchini Würfel kurz in einer Pfanne mit wenig Öl andünsten und dann ebenfalls, zusammen mit der leicht abgekühlten Hirse, unterheben. Nun alles nach Geschmack würzen.

Ziegen-Feta ist nicht kühlend und wird von den meisten Menschen gut vertragen. Er sorgt in der vegetarischen Variante für einen kräftigen Geschmack. Wer ein veganes Rezept möchte, lässt ihn einfach weg. Die Shoyu-Kerne schmecken ebenfalls sehr würzig und werden ganz zum Schluss über den fertigen Salat gestreut.



Guten Appetit ♥