

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Hirsesalat

170 g Hirse

½ l Gemüsebrühe

20 Min. in

kochen, abtropfen lassen.

100 g Netto Gelbe Rüben

in Salzwasser 8 Min. garen,  
abgekühlt in Scheiben  
schneiden,

1 Bd. Frühlingszwieb. (100 g Netto) in feine Scheiben schneiden,

100 g Netto rote Paprika

in Streifen,

1 Avocado (200 g Netto)

halbieren, entkernen u. schälen,  
in kl. Stücke schneiden u. mit  
beträufeln, würzen mit  
oder

Zitronensaft

jod. Meersalz, Pfeffer schw.

Kräutersalz

Abgekühlte Hirse, Gelbe  
Rüben, Frühlingszwiebel,  
Paprika u. Avocado auf 4  
Tellern schön anrichten, dazu  
Marinade aus:

150 g Crème fraîche

150 g saure Sahne

100 cm<sup>3</sup> Milch, 1,5 %

Koriander, gem.

Curry

1 Pr. gem. Kümmel

oder

mit

glatt rühren, würzen:

Gesamt: 1750,8 kcal : 4 = 438 kcal (m. Crème fraîche)

1359,3 kcal : 4 = 340 kcal (m. saurer Sahne)