



gemeinsam
regional
genießen

HIRSE- TABOULÉ MIT GRILLGEMÜSE

ZUTATEN (FÜR 8 PORTIONEN)

- 800 g Hirse
 - 150 ml Apfelsaft
 - Saft einer Zitrone
 - 4 EL Berberitzen
 - 2 EL Leinöl oder Nussöl
 - 8 Tomaten
 - 2 Hände frische Kräuter:
Petersilie, Basilikum,
Koriander, Schnittlauch
 - Kreuzkümmel, Paprika,
Salz, Pfeffer
- Für das Grillgemüse:**
- 2 Fenchelknollen
 - 2 Auberginen
 - 2 Zucchini
 - 2 EL Sonnenblumenöl
 - Paprika, Salz, Pfeffer
 - Gartenkräuter

ZUBEREITUNG

- Hirse mit heißem Wasser abspülen, um Bitterstoffe zu entfernen. Anschließend in reichlich leicht gesalzenem Wasser weichkochen. Die Hirse abgießen und noch warm mit dem Apfel- und Zitronensaft, den Berberitzen und dem Öl vermischen.
- Tomaten würfeln, Kräuter hacken und unter den Salat heben.. Alles mit den Gewürzen abschmecken und etwa eine Stunde ziehen lassen.
- Nun das Grillgemüse vorbereiten. Fenchel, Aubergine und Zucchini waschen und in ca. 7 mm dicke Scheiben schneiden. Mit Öl, Paprikagewürz, Salz und Pfeffer marinieren und mindestens 30 Minuten stehen lassen. Dann auf einem mittelheißen Grill oder in der Pfanne garen. Auskühlen lassen und mit Kräutern bestreuen.