

Hirse-Taboulé mit Feta

Zutaten (für 2 Personen):

- 50 g Hirse
- 100 g ganze geschälte Tomaten
- 50 g geschälte Gurke
- 100 g Feta
- 0,2 Bund Petersilie
- 0,2 Bund Minze
- 0,2 Bund Koriander
- 1 Limette
- 2 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise (nach Belieben) Koriander

Die Hirse nach Packungsanweisung garen. Inzwischen Tomaten abtropfen lassen und wie die Gurke in kleine Stücke schneiden. Die Gurkenstücke in wenig Wasser 3-4 Minuten dämpfen. Die Kräuter waschen, trocknen und fein hacken. Den Feta abtupfen und mit den Fingern zerbröseln. Gegarte Hirse zusammen mit dem Gemüse, Feta und Kräutern in eine Schüssel geben und mit dem Limettensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer sowie Kreuzkummel mischen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 28.08.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen