



# Effektiv Essen Rezept

## Roter Hirsesalat

---

### Zutaten für 2 Portionen:

- 120 g Hirse
- 200 ml Wasser
- 1 kleine Zwiebel
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 kleine Dose Mais
- 2 Tomaten
- 2 EL Tomatenmark
- frischer Schnittlauch
- 1 EL Olivenöl
- ½ Zitrone
- Salz, Pfeffer
- Paprikapulver
- Cayennepfeffer

### Zubereitung:

- Zwiebeln schälen und würfeln
- In einem Topf Öl erhitzen und Zwiebeln glasig dünsten
- Tomatenmark einrühren, mit Wasser aufgießen. Kurz aufkochen
- Hirse einrühren, 5 Minuten köcheln und 15 Minuten quellen lassen
- Frühlingszwiebel waschen, Wurzeln und dunkelgrüne Spitzen entfernen und in Ringe schneiden
- Mais abgießen
- Tomaten waschen, Strunk entfernen und würfeln
- Schnittlauch waschen und hacken
- Abgekühlte Hirse mit den restlichen Zutaten mischen.
- Zitrone auspressen. Salat mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Zitronensaft abschmecken. Nach Geschmack kräftig mit Cayennepfeffer würzen.