



Buntes Hirse-Taboulé

mit Sellerie-Apfel-Salat und körnigem Frischkäse



HELLO HIRSE

Hirse ist reich an Spurenelementen und Mineralstoffen wie zum Beispiel Eisen und Magnesium – so stärkst Du Deine Nerven!



Hirse



Karotte



Berberitzen



rote Frühlingszwiebel



Staudensellerie



gelbe Kirschtomaten



Limette



Apfel



Wildkräutersalat



körniger Frischkäse

30 Minuten

Stufe 1

Zeit sparen

Veggie

leichter Genuss

Man nehme einen knackigen Apfel und vermische diesen mit frischem Sellerie und einem leckeren Dressing – schon hast Du eine unglaublich leckere und außergewöhnliche Salat-Variation. Hirse passt perfekt dazu und sorgt heute für einzigartige Geschmacksmomente in Deiner Küche! Lass Dir dieses **glutenfreie** Gericht schmecken.

Wasche **Obst** und **Gemüse** ab. Erhitze **350 ml [700 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem eine **Gemüsereibe**, **1 großen Topf** (mit **Deckel**) und **1 große Schüssel**. Entdecke das **bunte Hirse-Taboulé**.



1 ZU BEGINN

Karotte schälen und grob reiben. In einem großen Topf 1 TL [1 EL] **Öl** erhitzen, **Hirse** darin unter Rühren 1 – 2 Min. rösten.

Berberitzen, geriebene **Karotten** und 350 ml [700 ml] heißes **Wasser** zufügen, etwas **salzen** und einmal aufkochen lassen. Dann Herd auf die niedrigste Stufe stellen und **Hirse** abgedeckt ca. 20 Min. weiterköcheln lassen. Anschließend Topf vom Herd nehmen und bis zum Servieren quellen lassen.



2 IN DER ZWISCHENZEIT

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden, **Staudensellerie** in ½ cm große Ringe schneiden, **gelbe Kirschtomaten** halbieren. **Apfel** vierteln, Kerngehäuse entfernen und **Apfelviertel** dann in ca. 1 cm große Würfel schneiden. **Limette** halbieren.



3 FÜR DAS SALATDRESSING

In eine große Schüssel 2 EL [4 EL] **Limettensaft** pressen. Mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl**, etwas **Salz**, **Pfeffer** und 1 TL [2 TL] **Zucker** glattrühren.



4 GEMÜSE MARINIEREN

Frühlingszwiebelringe, **Tomatenhälften**, **Apfelwürfel** und **Sellerieringe** zum **Dressing** in die große Schüssel geben und darin marinieren.



5 SALAT UNTERHEBEN

Wildkräutersalat vorsichtig unter die noch lauwarme **Hirse** heben.



6 ANRICHTEN

Berberitzen-Hirse-Taboulé auf Schüsseln verteilen, **Sellerie-Apfel-Salat** darauf anrichten und zusammen mit **Frischkäse** genießen.

Guten Appetit!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Karotte ^{DE}	1	2
Hirse ¹⁵⁾	150 g	300 g
Berberitzen ¹⁵⁾	10 g ☉	20 g
rote Frühlingszwiebel ^{IT}	1	2
Staudensellerie (Stange) ⁹⁾ ^{ES}	1	2
gelbe Kirschtomaten	150 g	300 g
Apfel (Granny Smith) ^{IT}	1	2
Limette ^{BR}	½ ☉	1
Wildkräutersalat	75 g	150 g
körniger Frischkäse ⁷⁾	200 g	400 g

(Oliven-Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*)

* Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]
☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	458 kJ/109 kcal	2547 kJ/605 kcal
Fett	3 g	17 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	5 g
Kohlenhydrate	15 g	85 g
- davon Zucker	5 g	28 g
Eiweiß	4 g	24 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

⁷⁾ Lactose ⁹⁾ Sellerie
¹⁵⁾ kann Spuren von Allergenen enthalten

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER

BR: Brasilien, DE: Deutschland, ES: Spanien, IT: Italien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at