

Frühlingsbowl mit Wildkräuter, Spargel & heimischer Hirse



Zutaten:

- 250 g gemischter Kräutersalat
- 4 Handvoll gesammelte Wildkräuter & Blüten (z.B. Giersch, Gundermann, Spitzwegerich, Bärlauch, Rauke, Schafgarbe, Schlüsselblume, Gänseblümchen)
- 200 g Spargel, weiß
- 8 Cocktailtomaten
- (Kräuter-) Essig,
- (Kräuter-) Öl
- Salz, Pfeffer, Prise Zucker
- 75 g Hirse
- Paprika, rot, entkernt
- 1 Karotte, geschält
- 1 Frühlingszwiebel
- Zwiebel, geschält und fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, geschält und fein geschnitten
- 1 EL gehackte Nüsse (z.B. Haselnüsse)
- 2 EL Öl



Zubereitung

Den Spargel schälen und in Stifte schneiden.

Nun den Spargel in gesalzenem Wasser ca. 5-6 Minuten bissfest kochen, dann herausnehmen und mit etwas Essig, Öl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker marinieren.

Die Tomaten achteln.

Paprika, Karotten und Frühlingszwiebeln fein würfeln

Zwiebeln und Knoblauch in einem kleinen Topf mit Öl 3 Minuten andünsten.

Hirse zugeben und mit 200 ml Wasser ablöschen, salzen und zugedeckt 15 Minuten köcheln.

Zuletzt Nüsse und gewürfeltes Gemüse unterrühren.

Zum Anrichten den warmen Hirsесalat in Schüsselchen oder auf Salatteller verteilen.

Salat mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer anmachen und auf der Hirse verteilen.

Mit Cocktailtomaten, Spargelstücken und Blüten dekorieren.

Tipp: Wer möchte, serviert noch ein paar gebratene Pilze und/oder etwas Allgäuer Bergkäse zum Gericht.