

Mediterraner Sorghumsalat - Variante 1

Zutaten

- 1 Tasse Sorghumhirse - Körner
- 3 Tassen Wasser
- Kichererbsen gekocht
- 1 Gurke gehackt
- 1/3 Tasse geröstete Walnüsse grob gehackt
- 3 grüne Zwiebeln gehackt
- 1 Tasse Cherrytomaten halbieren
- 1 Tasse italienische Petersilie gehackt
(evtl. ein Teil davon gegen frischen Oregano oder Basilikum tauschen)
- 1/2 Tasse Fetakäse - Stücke

Dressing

- 1/4 Tasse Olivenöl
- 3 Esslöffel frischer Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 TL Meersalz
- Pfeffer



Zubereitung

1. Sorghumhirse abspülen und abtropfen lassen, Kochen siehe Grundrezept
2. Sorghumhirse auf Zimmertemperatur abkühlen
3. Dressings vorbereiten
4. Zutaten: Kichererbsen, Zwiebeln, Gurke, Walnüsse und Sorghumhirse beifügen und mischen
5. Cherrytomaten, frische Kräuter und Feta hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken