

# Warmer Hirsesalat



Für 2 Personen

1 Tasse	Hirse
4	Safranfäden
1	Granatapfel
200 g	Feta-Schafskäse
3 Stangen	Sellerie
1 TL	Curcuma
1 TL	Schwarzkümmelsamen
1 TL	Fenchelsamen
½ TL	Kreuzkümmelsamen
1 EL	Kräuteröl
1 EL	Olivenöl
1	Zitrone
2 EL	Holundersirup
	Blacksalt, Schwarzer Pfeffer



Hirse in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser waschen. In einen Topf geben und mit 2 Tassen Wasser und 1 TL Salz auffüllen. Safranfäden mit 1 EL Wasser in eine kleine Schale geben und zur Seite stellen. Hirse aufkochen und bei niedriger Temperatur ca. 20 Minuten weichköcheln. Kurz vor Garende den aufgelösten Safran unterrühren

Selleriestangen waschen, das Grün abschneiden und beiseite legen. Stangen klein würfeln, das Grün ebenfalls klein schneiden.

Zitrone auspressen, Saft zur Seite stellen. Granatapfel entkernen, dabei den Saft auffangen und alles gemeinsam in eine Schüssel geben.

© Maria Käser-Aunkofer

AMITA GmbH, Kulmbacher Str. 6, 93057 Regensburg, [www.amita.gmbh](http://www.amita.gmbh), [info@amita.gmbh](mailto:info@amita.gmbh) 1

Fetakäse klein würfeln und zu dem Granatapfel, -saft und Zitrone in die Schüssel geben.



Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, ganze Gewürze zugeben und kurz anbraten, bis sie duften. Klein gewürfelten Sellerie in die Pfanne geben und scharf anbraten. Mit 1 EL Wasser ablöschen, Curcuma zugeben und bei geschlossenem Deckel fertig dünsten.

Alle Zutaten in zu Käse und Granatapfel in die Schüssel geben und gut durchmischen. Mit Black Salt und Schwarzem Pfeffer abschmecken und noch warm genießen.

**Ein herbstliches Tridoshaessen, dass uns durch den Safran und Granatapfel noch einen Nachgeschmack der sommerlichen Sonne auf den Teller zaubert.**