

# Hirse- / Couscoussalat

## Du brauchst:

250 g Hirse oder Couscous  
500 ml Wasser  
Öl zum Anbraten  
1 mittelgroße Zucchini  
1 Zwiebel  
Frische Minze – etwa eine Handvoll  
2 EL Rosinen, 1 EL Berberitze  
2 EL geröstete Saaten deiner Wahl  
1 EL Brühe  
1 EL Zitronensaft  
1 EL Garam Masala  
2 EL Olivenöl zum Anbraten

## Optional:

Pflanzlicher Feta, Fetagewürz, 2 EL Oliven



## Kochschule Hanau und Kräuterpension am Wald

Inh. Heidrun Quintino  
Liesingstr. 11 | 63457 Hanau  
Tel. 0177-7455109 | [info@kochkurs-hanau.de](mailto:info@kochkurs-hanau.de)  
[kochschule-hanau.eu](http://kochschule-hanau.eu) | [kraeuterpension-am-wald.de](http://kraeuterpension-am-wald.de)



## So einfach geht's:

Zunächst heißes Wasser im Wasserkocher aufkochen und die Hirse bzw. den Couscous samt Rosinen, Berberitzen und der Brühe übergießen. Das Ganze ca. 30 Minuten quellen lassen. In dieser Zeit kann nun die in feine Scheiben geschnittene Zucchini in Olivenöl ausgebraten werden. Es sollen Röstaromen entstehen. Nun die restlichen Zutaten und die Zucchinischeiben mit der Hirse bzw. dem Couscous vermengen. Optional kann man das Ganze dann noch mit rohem Gemüse deiner Wahl, pflanzlichem Feta, Oliven, Fetagewürz verfeinern. Zu guter Letzt alles noch einmal abschmecken. Festigkeit erreicht ist.



- ✓ **Hirse** ist ein wahres Superfood und gehört zu den am meisten basenbildenden Getreidearten. Es ist glutenfrei.
- ✓ **Berberitzen** (Berberis) sind Pflanzen aus der Familie der Berberitzengewächse. Die kleinen roten Früchte des Strauchgewächses bezeichnet man ebenfalls als Berberitzen. In Deutschland kennt man sie auch als Sauerdorn oder Essigbeeren. Allerdings sind nicht alle Berberitzen-Arten essbar – in Deutschland sind es nur die Beeren der Gewöhnlichen Berberitze. Berberitzen enthalten vor allem sehr