



**Zubereitungszeit:**  
45 Minuten

# Hirsesalat mit gerösteten Tomaten und Walnüssen



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

|                       |                                     |
|-----------------------|-------------------------------------|
| Energie: 363 kcal     | Fett: 19,5 g                        |
| Eiweiß: 15 g          | Davon gesättigte Fettsäuren: 4,89 g |
| Kohlenhydrate: 29,6 g | ungesättigte Fettsäuren: 14,6 g     |

## Zubereitung:

1. Den Ofen auf 175°C (Umluft: 160°C; Gas: Stufe 2) vorheizen und in einem mittelgroßen Topf Hirse mit 450 ml Wasser zum Kochen bringen. Für mindestens 20 Minuten auf kleiner Hitze mit geschlossenem Deckel köcheln lassen bis die Hirse das Wasser voll aufgenommen hat und abkühlen lassen.
2. Währenddessen Tomaten mit Knoblauch, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen und in einer ofenfesten Form für 25 Minuten rösten lassen. Walnüsse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech rösten lassen, bis sie goldbraun sind und Beiseite stellen. Nach dem Auskühlen zerhacken.
3. Die weißen Bohnen unter die Tomaten mischen und für weitere fünf Minuten im Ofen garen. Anschließend Hirse, Walnüsse, Petersilie und Parmesan hinzufügen und miteinander vermengen. Vor dem Servieren mit Petersilie und Walnüssen nach Belieben garnieren.

## Zutaten für 8 Portionen :

### Für den Salat:

- 200 g Hirse, ungekocht
- 400 g Cocktailtomaten
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 40 ml natives Olivenöl
- 1/4 TL Salz
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer
- 100 g kalifornische Walnusshälften
- 460 g weiße Bohnen (Dose, abgetropft)
- 15 g Petersilie, gehackt
- 110 g Parmesan, gerieben

### Für die Garnitur:

- Petersilie
- Eine Handvoll Walnüsse