

Informationen zur Sendung vom 13.01.2026

Bunter Hirsesalat

Von Ulla Scholz

Zutaten (4 Personen)

150 g Hirse
100 g Staudensellerie
100 g Lauch
100 g Karotten
einige Zweige Blatt Petersilie
optional: frische Korianderzweige
1 Kaki
1 Granatapfel
1 Bio-Zitrone
2 EL Rosinen
1 EL Agavendicksaft oder Honig
Salz
Chiliflocken
Pfeffer
Olivenöl

Sauce

200 g griechischer Joghurt
oder: 200 g Kokosjoghurt als pflanzenbasiertes Produkt
Zitronenschalenabrieb
Salz

Außerdem

100 g Mandelstifte

Zubereitung

Die Hirse abspülen und eine Stunde in kaltem Wasser einweichen. Das Einweichwasser abgießen und das Getreide in frischem, gesalzenem Wasser circa 15 Minuten kochen. Die Hirse sollte gar, aber noch körnig sein. Nach dem Kochen abgießen. Damit die Körner nicht aneinanderkleben, werden sie nun mit kaltem Wasser abgespült. Bis zur Weiterverarbeitung auf einem Sieb abtropfen lassen.

Nun müssen Gemüse und Obst gewaschen und für den Salat vorbereitet werden. Dafür Lauch und Staudensellerie in feine Würfel schneiden. Die Karotten schälen und in dünne Scheiben reiben. Die Kräuter fein hacken.

Die Kaki schälen und würfeln. Den Granatapfel vierteln. Die Kerne in einer Schüssel unter Wasser herauslösen. Schalen, die nach oben schwimmen, abschöpfen und den Rest durch ein Sieb gießen. Die Kerne in eine kleine Schüssel füllen und zur Seite stellen.

Die Hirse, das vorbereitete Obst und Gemüse, die Rosinen und die gehackten Kräuter in eine passende Schüssel geben. Mit Salz, Chili oder Pfeffer, Agavendicksaft oder Honig, Zitronensaft und Zitronenabrieb würzen. Zum Schluss das Öl zugeben und den Salat gründlich vermischen.

Für die Sauce den Joghurt mit Salz und etwas abgeriebener Zitronenschale verrühren. Die Mandelstifte golden rösten.

Informationen zur Sendung vom 13.01.2026

Bunter Hirsesselat

Von Ulla Scholz

Anrichten

Den Salat auf Tellern verteilen und am Rand etwas Sauce platzieren. Mit Blattpetersilie oder Staudensellerieblättchen garnieren und mit gerösteten Mandeln bestreuen.

Ullas Küchentipps

Hirse als Urgetreide

Hirse ist eine der ältesten Nutzpflanzen der Welt. Sie stellt wenig Ansprüche an den Boden und kommt gut mit großer Trockenheit zurecht. Im Hinblick auf den Klimawandel setzen mittlerweile auch deutsche Landwirte wieder auf dieses robuste Getreide.

Allerdings wurde Hirse in Europa schon vor Jahrhunderten angebaut. Da nutzten Menschen Hirse als Grundnahrungsmittel. Im Märchen "Der süße Brei" (Gebrüder Grimm) kocht ein Mädchen in einem Zaubertopf Hirsebrei, der schließlich das ganze Dorf überschwemmt.

Mit der Einfuhr der Kartoffel und dem ertragreicheren Anbau von Weizen ging der Hirseanbau in hiesigen Regionen zurück. In heißen Regionen der Erde – wie Afrika und Asien – ist Hirse wegen der klimatischen Verhältnisse immer ein Grundnahrungsmittel geblieben.

Hirse ist bekömmlich und nährstoffreich

Hirse enthält kein Gluten, dafür aber reichlich Eiweiß und punktet mit dem höchsten Eisengehalt unter den Getreiden. In neuester Zeit gibt es auch Erkenntnisse, dass sich der Verzehr von Hirse ausgleichend auf den Blutzuckerspiegel auswirken kann. Das Getreide hat einen niedrigen bis mittleren glykämischen Index und sorgt dafür, dass der Blutzucker langsamer ansteigt.

Hirse richtig zubereiten

Von herzhaft bis süß – Rezepte zur Verarbeitung von Hirse gibt es genug. Wir können zum Beispiel Reis durch Hirse ersetzen und nach ähnlichen Verfahren kochen. Wichtig ist, dass man die Körnchen mindestens eine Stunde (am besten aber über Nacht) wässert und das Einweichwasser abgießt. Das verkürzt die Kochzeit und verringert die Phytinsäure, die verhindert, dass wir bestimmte Mineralstoffe schlechter aufnehmen können. Hirse immer kochen und nicht roh verzehren.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!