

## TABOULEH MIT HIRSE UND LINSEN



Mahlzeit

### Zutaten

Für 2 Portionen:

- 120 g Hirse (roh)
- 4 Stück Fleischtomaten
- 1 Stück Zwiebel weiß
- 1 großer Bund Petersilie
- 200 g braune Linsen (gekocht)

Dressing

- 3 EL Kräuternessig
- 2 EL Walnussöl
- 1 TL Honig
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Linsen über Nacht in kaltes Wasser einweichen. Am nächsten Tag abspülen und weich garen. (Wir verwenden wenn's schnell gehen soll gerne auch fertig gekochte Linsen, die nur mehr gewaschen werden müssen.)

Die Hirse laut Anleitung kochen und abkühlen lassen.

Zwiebel und Petersilie ganz fein und die Tomaten in kleine Stücke schneiden.

Die Zutaten vermengen und mit dem Dressing abschmecken.