

Schwarzwälder-Schinken-Schichtsalat

Zutaten für 3 Gläser

Für die Hirse

80 g Hirse
 40 g getrocknete Tomaten in Öl
 1 EL vom Tomaten-Öl
 1/2 TL getrockneter Oregano
 1/2 TL Paprikapulver edelsüß
 2 EL Sonnenblumenkerne
 Salz, Pfeffer aus der Mühle

Für das Joghurt-Dressing

250 g Naturjoghurt
 1 EL Olivenöl
 1 EL Mayonnaise
 2 EL Zitronensaft
 1 TL gehackter Dill
 Salz, Pfeffer aus der Mühle

Für den Schichtsalat

230 g Möhre
 1/2 Salatgurke
 250 g gegarte Kichererbsen
 100 g Feta
 3 Handvoll Rucola
 80 g Schwarzwälder Schinken
 2 weichgekochte Eier



Fotocredit: Schutzverband der Schwarzwälder Schinkenhersteller

Zubereitung

Hirse heiß waschen und mit der doppelten Menge Salzwasser in einem Topf 5 Minuten kochen. Vom Herd nehmen, abdecken und 30 Minuten quellen lassen.

Tomaten abgießen, dabei etwas Öl aufheben, und in kleine Stücke schneiden. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Mit den Tomaten, Oregano, Paprikapulver und Öl unter die Hirse rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten für das Dressing miteinander vermischen und auf drei Gläser verteilen.

Möhren in dünne Scheiben hobeln, Gurke in dünne Streifen schneiden und Feta zerbröseln. Möhren auf die Gläser verteilen, anschließend die Hirse und die Kichererbsen. Gurke darauf anrichten, Feta darüber verteilen und schließlich den Rucola. Mit jeweils einem halbem Ei und Schwarzwälder Schinken garnieren.