

Kategorie

Vegetarisch

Titel

Hirse-Gemüse-Pfanne

Zutaten

300 ml Wasser

1-2 TL Gemüsebrühe, instant

150 g Hirse

350 g Möhren

150 g Lauchzwiebeln

1 EL Rapsöl, nativ

½ TL Curry

300 g Erbsen (TK)

Kräutersalz

Pfeffer, schwarz

2 EL saure Sahne

½ Bd. Petersilie, frisch

Zutaten für 4 Personen

Nährwerte pro Portion:

235 kcal – 8 g P – 6 g F – 36 g KH – 3

BE – 11 g Ballaststoffe

Zubereitung

Wasser mit Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Hirse in einem Sieb heiß abspülen und in die kochende Brühe einrühren. 5 Minuten kochen, ausschalten und 15 Minuten quellen lassen.

Möhren unter fließendem Wasser abbürsten, eventuell schälen und in kleine Würfel schneiden. Lauchzwiebeln putzen und waschen, in Ringe schneiden.

Öl mit 1 EL Wasser in einer Pfanne oder einem weiten Topf erhitzen, Möhrenwürfel und Erbsen zugeben und 5 Minuten andünsten, dann die Lauchzwiebeln untermengen. Mit etwas Wasser ablöschen und bei geschlossenem Deckel weitere 5-7 Minuten köcheln.

Saure Sahne mit etwas Kochflüssigkeit anrühren, dann in das Gemüse einrühren Hirse zufügen und mit Pfeffer sowie Kräutersalz abschmecken. Die gehackte Petersilie untermischen, nochmals abschmecken.

Der schnelle Tipp: Mit vorgegarter Hirse verkürzt sich die Zeit auf 15-20 Minuten.