



Hirse-Gemüse-Onepot

Zutaten (für 2 Personen)

- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Rapsöl
- 100 g Hirse
- 300 g Gemüse eurer Wahl
(z.B. 1 Paprika, 100 g Zucchini, 100 g Kürbis)
- 1 TL Paprikapulver
- 350 ml Gemüsebrühe
- ½ Bund Schnittlauch
- ½ Bio Zitrone
- 50 g geriebener Käse (Bergkäse, Parmesan,...)
- 2 Handvoll Cocktailtomaten
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. In etwas Öl kurz anbraten. Das andere Gemüse ebenso in kleine Würfel schneiden. (Weicheres Gemüse wie Zucchini oder Paprika größer würfeln, hartes Gemüse wie Kürbis oder Brokkoli kleiner). Hirse in einem Sieb heiß abbrausen abtropfen und in den Topf dazugeben.

Gemüse dazugeben und unter Rühren für ca. 3 Minuten mitbraten Paprikapulver zugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Alles aufkochen und bei geschlossenen Topf bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen, zwischendurch immer wieder mal umrühren, sodass nichts anbrennt.





Inzwischen Schnittlauch fein schneiden, Zitronenschale abreiben (ca. 1 TL). Hirsetopf im offenen Topf unter Rühren ca. 5 Minuten weiter köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist und Hirse und Gemüse gar sind. Schnittlauch, Käse, Zitronenschale und Cocktailtomaten zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit frischem Schnittlauch garnieren.

