

Hirse mit Gemüse

Zutaten für 2 Personen

1 Tasse Hirse
500 g Gemüse nach Saison und Region
2 EL Olivenöl
1 Zwiebel
2 Tassen Wasser
Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer
etwas Zitronensaft

1. Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und Zwiebel klein schneiden.
2. In einem Topf das Olivenöl erhitzen und die klein geschnittene Zwiebel kurz anbraten. Das Gemüse und die Hirse zu den Zwiebeln geben und kurz mit anbraten.
3. Mit 2 Tassen Wasser aufgießen mit Brühe würzen und zugedeckt aufkochen lassen. Nachdem die Gemüse Mischung aufkocht, auf kleiner Flamme 10 bis 15 Min. gar kochen.
4. Danach das Gericht mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und mit frischen Sprossen und Kräutern bestreuen.

Dieses Gericht können sie auch mit Buchweizen zubereiten!