

Hirse-Gemüse-Teller

Zutaten:

250 g Hirse
500 ml Wasser
30 g Butter
150 g Brokkoli
1 roter Paprika, groß
150 g Feta
150 g Parmesan, gerieben
120 g Lauch
1 TL Salz
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Das Gemüse waschen und den Paprika in kleine Würfel, den Brokkoli in kleine Röschen und den Lauch fein nudelig schneiden. Die Hirse heiß waschen und im kochenden gesalzenem Wasser oder der Gemüsesuppe mit einem Stück Butter 5 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen. Dann Hitze wegnehmen, Brokkoliröschen auf der Hirse verteilen, nicht untermischen, und alles noch 15-20 Minuten zugedeckt nachquellen lassen.

In der Zwischenzeit Lauch und Paprika in einer Pfanne mit etwas Butter andünsten, den Schafskäse klein würfeln und alles mit der gegarten Hirse und den Brokkoliröschen vermengen. Zum Schluss geriebenen Parmesan untermischen, mit Salz abschmecken und auf vorgewärmten Tellern servieren.

Portionen: 6 Portionen

Quelle: Gesund mit Genuss