

Rezept

Bohnen-Hirsotto

Ein Rezept von Bohnen-Hirsotto, am 26.04.2024

Zutaten

2 Schalotten	200 g grüne Bohnen (ersatzweise TK-Erbsen)
2 EL Olivenöl	200 g Hirse
30 g geriebener Parmesan	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 270 kcal, 9 g F, 9 g EW, 37 g KH

Zubereitung

1. Die Schalotten schälen und klein würfeln. Die Bohnen waschen, putzen und quer halbieren oder dritteln.

2. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotten, Bohnen und Hirse darin unter Rühren 2-3 Min. anbraten. Mit 800 ml Wasser ablöschen und alles bei mittlerer Hitze 15 Min. köcheln lassen, dabei das Hirsotto ab und zu durchrühren.

3. Den Parmesan unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Hirsotto auf vier Teller verteilen.