

Rezept

Curry-Hirse-Pfanne mit Gemüse

Ein Rezept von Curry-Hirse-Pfanne mit Gemüse, am 23.04.2024

Zutaten

1 Brokkoli (ca. 250 g)	1 Zucchini
2 rote Paprikaschoten	1 große Zwiebel
2 El Olivenöl	2 - 2 1/2 Tl indische Currypaste
200 g Hirse	450 ml Gemüsebrühe
Salz	Pfeffer
1 Dose Kidneybohnen (ca. 250 g Abtropf gewicht)	1/2 Bund Petersilie
4 El Mandelblättchen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 385 kcal

Zubereitung

1. Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen teilen, den Stiel in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Den Zucchini waschen, putzen, längs vierteln und in 1 cm große Stücke schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. Das Öl in einer hohen beschichteten Pfanne erhitzen, darin die Zwiebel bei mittlerer Hitze goldgelb andünsten. Currypaste und Hirse dazugeben und unter Rühren 1 Min. mitbraten. Zucchini- und Paprikastücke mit den Brokkoliwürfeln unterrühren und die Brühe angießen, salzen und pfeffern. Die Brokkoliröschen auf das Gemüse legen und in die Flüssigkeit drücken. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 8 Min. kochen lassen.
3. Inzwischen die Bohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldgelb anrösten. Die Bohnen unter die Hirse rühren und alles bei kleinster Hitze weitere 20 Min. quellen lassen, dabei eventuell noch etwas Wasser oder Brühe hinzufügen, damit nichts anbrennt. Die Petersilie unterheben, die Hirsepfanne mit den Mandeln bestreuen und sofort servieren. Wer möchte, kann Joghurt als Dip dazu servieren oder die Hirsepfanne mit zerbröckeltem Schafkäse oder Parmesanspänen bestreuen.