Rezept

# Fenchelhirse mit Rosmarin

Ein Rezept von Fenchelhirse mit Rosmarin, am 19.04.2024

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **2** | Fenchelknollen |
| **3 Zweige** | Rosmarin |
| **300 g** | Hirse |
| **1 TL** | Fenchelsamen |
| **700 ml** | Gemüsebrühe |
| | Pfeffer aus der Mühle |
| **4 EL** | frisch geriebener Parmesan |
| **1** | rote Zwiebel |
| **200 g** | Tomaten |
| **2 EL** | Olivenöl |
| **2 EL** | Anislikör nach Belieben |
| | Salz |
| **100 g** | Radicchio- oder Chicoréeblätter |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 zum Sattessen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal

## Zubereitung

1. Fenchel waschen, alle braunen Stellen abschneiden oder die äußere Schicht ganz entfernen. Fenchel der Länge nach vierteln, den Strunk jeweils schräg rausschneiden. Den Fenchel quer in 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebel schälen, vierteln und auch in Streifen schneiden. Rosmarin abbrausen, trockenschütteln und fein hacken. Tomaten waschen und ganz klein würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Hirse im Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen.

2. Das Öl im Topf erhitzen. Zwiebel, Fenchel, Rosmarin und Fenchelsamen einrühren und 2-3 Minuten andünsten. Immer rühren.

3. Mit dem Anisschnaps nach Belieben ablöschen oder gleich die Hirse untermischen. Gemüsebrühe dazugießen, Tomaten untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Deckel auflegen, Hitze klein stellen und die Hirse etwa 20 Minuten garen, bis sie körnig ist. Zwischendurch ein- bis zweimal den Deckel abheben und die Hirse durchrühren.

4. Während die Hirsekörner weich werden, Radicchio oder Chicorée waschen, trockenschleudern und in feine Streifen schneiden. Mit dem Parmesan unter die Hirse mischen und zugedeckt noch mal 2-3 Minuten erwärmen. Die Hirse probieren und eventuell nachwürzen.