

Rezept

Gemüsespieße auf Tomatenhirse

Ein Rezept von Gemüsespieße auf Tomatenhirse, am 09.06.2026

Zutaten

- | | |
|----------------------------------|---|
| 1 Knoblauchzehe | 8 EL Zitronensaft |
| 1 kleiner grüner Zucchini | 1 kleiner gelber Zucchini |
| 100 g Champignons | 250 ml Gemüsebrühe |
| 75 g Hirse | 2 Zweige Thymian |
| 3 Zweige Minze | 2 EL Olivenöl |
| 3 Zwiebeln | 200 g Tomatenpüree (Fertigprodukt) |
| 1/2 Bund Schnittlauch | Jodsalz |
| Pfeffer | Currypulver |
| 4 Holzspieße | |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 345 kcal

Zubereitung

1. Den Knoblauch abziehen und zum Zitronensaft pressen. Verrühren. Die Zucchini waschen, putzen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Pilze trocken abreiben, putzen und in Streifen schneiden. Das Gemüse mit dem Zitronensaft beträufeln und 30 Min. marinieren.
2. 200 ml Brühe aufkochen, die Hirse einstreuen und zugedeckt 30 Min. bei schwacher Hitze quellen lassen.
3. Thymian und Minze waschen, trockenschütteln und die Blätter fein hacken. Mit Öl und 50 ml Brühe verrühren.
4. Die Zwiebeln abziehen und in Achtel schneiden. Das Gemüse abwechselnd mit den Zwiebeln auf die Spieße ziehen. Mit der Kräutersauce bepinseln. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Spieße darin bei starker Hitze von jeder Seite 5 Min. braten.
5. Das Tomatenpüree unter die Hirse rühren. In 3 Min. fertig garen. Den Schnittlauch waschen, trockenschütteln und fein schneiden. Die Tomatenhirse mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen. Den Schnittlauch unterziehen. Als Beilage zu den Spießen servieren.