

Rezept

Hirse mit Ratatouille-Gemüse

Ein Rezept von Hirse mit Ratatouille-Gemüse, am 09.06.2026

Zutaten

1 rote Paprikaschote	2 kleine Zucchini
1 kleine Aubergine (ca. 200 g)	1 Zwiebel
300 ml Gemüsebrühe	120 g Hirse
2 EL Olivenöl	250 g Tomaten
1 Knoblauchzehe	2 TL gehackter Thymian
1 TL gehackte Rosmarinnadeln	Salz
schwarzer Pfeffer	2 EL trockener Roséwein (ersatzweise Gemüsebrühe)
einige Blätter Basilikum	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

Zubereitung

1. Die Paprikaschote vierteln, putzen, waschen und quer in Streifen schneiden. Die Zucchini und die Aubergine waschen, putzen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Brühe aufkochen lassen und die Hirse ca. 25 Min. darin garen.
2. Inzwischen 1 EL Öl in einer Kasserolle erhitzen. Die Aubergine 10 Min. darin braten, dabei ab und zu wenden. In einer beschichteten Pfanne das übrige Öl erhitzen. Die Zwiebel kurz darin dünsten. Die Zucchini und die Paprikaschote hinzufügen und 5 Min. mitbraten, dabei ab und zu wenden.
3. Die Tomaten waschen und grob würfeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Aubergine mit Thymian, Rosmarin und Knoblauch würzen. Dann die Tomaten und das Zucchini-Paprika-Gemüse darunter mischen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und den Wein zugießen. Das Gemüse zugedeckt ca. 10 Min. schmoren lassen. Hirse mit dem Gemüse anrichten. Mit einigen Blättern Basilikum garniert servieren.