Rezept

Hirse mit Ratatouille-Gemüse

Ein Rezept von Hirse mit Ratatouille-Gemüse, am 01.06.2025

Zutaten

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

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.