

Rezept

Hirse mit buntem Gemüse

Ein Rezept von Hirse mit buntem Gemüse, am 28.06.2026

Zutaten

1 große Möhre	1 TK-Zwiebel-Duo
2 EL Olivenöl	150 g TK-Erbesen
100 g Hirse	300 ml Gemüsebrühe
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 360 kcal, 13 g F, 11 g EW, 48 g KH

Zubereitung

1. Die Möhre schälen und in kleine Würfel oder dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel oder feine Spalten schneiden.

2. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Darin Hirse, Möhre, Zwiebel und die gefrorenen Erbsen 2-3 Min. anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und alles bei mittlerer Hitze 15 Min. köcheln lassen.

3. Die bunte Gemüse-Hirse mit Salz und Pfeffer würzen. In zwei Schüsseln füllen und servieren.