

Rezept

Hirsebowl mit Paprika, Bohnen und Süßkartoffeln

Ein Rezept von Hirsebowl mit Paprika, Bohnen und Süßkartoffeln, am 28.06.2026

Zutaten

250 g Hirse	400 ml Gemüsebrühe
350 g Baby-Spinat	100 g Champignons
4 rote Paprika	100 g grüne Bohnen
2 große Süßkartoffeln	150 g Kirschtomaten
4 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	50 g schwarze Oliven

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 530 kcal, 18 g F, 13 g EW, 76 g KH

Zubereitung

1. Die Hirse in einem Sieb mit heißem Wasser abbrausen und in einen Topf geben. Die Gemüsebrühe dazugeben, aufkochen und die Hirse ca. 5 Min. kochen. Den Herd ausschalten und die Hirse zugedeckt ca. 30 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen den Backofen auf 180° (Umluft) vorheizen. Spinat waschen und abtropfen lassen, Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften in 2 cm breite Streifen schneiden. Bohnen putzen und waschen. Süßkartoffeln schälen und klein würfeln, Kirschtomaten waschen.
3. Süßkartoffeln, Champignons, Bohnen, Paprika und Kirschtomaten getrennt auf einem Backblech verteilen und mit Olivenöl beträufeln. Mit 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und jede Sorte mit Öl, Salz und Pfeffer vermengen. Das Gemüse im Ofen (Mitte) 20-25 Min. rösten, gelegentlich wenden. Tomaten und Champignons eventuell früher herausnehmen. Die Süßkartoffeln sollen schön weich sein.
4. Die Hirse auf Schüsseln verteilen. Das Gemüse aus dem Ofen, den Baby-Spinat und die Oliven dekorativ daneben anrichten.