

Rezept

Hirsemangold

Ein Rezept von Hirsemangold, am 02.04.2023

Zutaten

500 g Mangold	1 Zwiebel
3 EL Rapsöl	200 g Hirse
800 ml Gemüsebrühe	Salz
Pfeffer	1 Bund Zitronenmelisse
1 Bund Minze	1/2 Bio-Zitrone
150 g Schmand	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal

Zubereitung

1. Den Mangold waschen. Die Stiele von den Blättern schneiden und klein würfeln. Die Blätter in schmale Streifen scheiden. Die Zwiebel schälen und würfeln.

2. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel- und Mangoldwürfel darin ca. 5 Min. braten. Die Hirse zugeben und kurz andünsten. Die Mangoldstreifen hinzufügen und die Brühe angießen. Alles aufkochen, eventuell salzen, pfeffern und zugedeckt bei kleiner Hitze 25-30 Min. köcheln lassen.

3. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter fein hacken. Die Zitronenhälfte heiß waschen, abtrocknen und mit der Schale in grobe Würfel schneiden. Zitronenwürfel, Kräuter und Schmand unter die Hirse ziehen. Hirsemangold mit Salz und Pfeffer würzen.