

## Rezept

# Hirsotto mit Lauch, Erbsen und Fenchel

Ein Rezept von Hirsotto mit Lauch, Erbsen und Fenchel, am 17.04.2024

## Zutaten

<b>800 ml</b> Gemüsebrühe	<b>400 g</b> Hirse
<b>1</b> Frühlingszwiebel	<b>2 Stangen</b> Lauch
<b>1 Knolle</b> Fenchel	<b>200 g</b> TK-Erbsen
<b>1 EL</b> Olivenöl	<b>200 ml</b> Gemüsebrühe
<b>100 ml</b> Pflanzencreme	Salz
Pfeffer	

### Außerdem

geriebene vegane Parmesanalternativen

Petersilie zum Bestreuen

geschälte Hanfsamen zum Bestreuen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal, 12 g F, 16 g EW, 80 g KH

## Zubereitung

1. Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen und die Hirse darin nach Packungsanweisung in 8-10 Min. weich garen. In ein Sieb abgießen.
2. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Lauch putzen, gründlich waschen und ebenfalls in feine Ringe schneiden. Fenchel waschen, putzen und fein würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Frühlingszwiebeln und Lauch darin anbraten.
3. Fenchel und Erbsen dazugeben. Alles 5 Min. dünsten. Mit der Brühe ablöschen. Hirse und Pflanzencreme untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Das Hirsotto auf 4 Teller verteilen und mit veganem Parmesan, Petersilie und Hanfsamen bestreut servieren.