

Rezept

Hirsotto mit Schwarzkümmel

Ein Rezept von Hirsotto mit Schwarzkümmel, am 29.06.2026

Zutaten

1 rote Paprika	1 EL Rapsöl
40 g Hirse	40 g rote Linsen
150 ml Gemüsebrühe	40 g Rucola
1 TL Schwarzkümmelsamen	Salz (mit Jod)
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 435 kcal, 14 g F, 18 g EW, 58 g KH

Zubereitung

1. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden. In Öl andünsten. Die Hirse und die Linsen dazugeben, mit der Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen und für ca. 12 Min. köcheln lassen.

2. Inzwischen Rucola waschen und grob hacken. Rucola und Schwarzkümmel zum Hirsotto geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.