

## Rezept

# Hirsotto mit Schwarzkümmel

Ein Rezept von Hirsotto mit Schwarzkümmel, am 13.12.2025

## Zutaten

<b>1</b>	rote Paprika	<b>1 EL</b>	Rapsöl
<b>40 g</b>	Hirse	<b>40 g</b>	rote Linsen
<b>150 ml</b>	Gemüsebrühe	<b>40 g</b>	Rucola
<b>1 TL</b>	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.