Rezept

Hirsotto mit Schwarzkümmel

Ein Rezept von Hirsotto mit Schwarzkümmel, am 12.10.2024

Zutaten

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

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.