

Rezept

Mais-Hirse-One-Pot mit Kokos-Bacon-Topping

Ein Rezept von Mais-Hirse-One-Pot mit Kokos-Bacon-Topping, am 27.04.2024

Zutaten

1 Zwiebel	2 Gläser Mais (480 g Abtropfgewicht)
200 g Hirse	2 EL Bratöl
1 TL edelsüßes Paprikapulver	½ TL Chilipulver
1 Dose Kokosmilch (400 g)	40 g Kokoschips
4 EL Sojasauce	1 TL Ahornsirup
1 Bund Petersilie	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 660 kcal, 37 g F, 13 g EW, 66 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Mais in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Die Hirse in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin ca. 3 Min. anbraten. Den Mais dazugeben und bei großer Hitze ca. 5 Min. unter Rühren anbraten, er darf Farbe bekommen. Die Hirse dazugeben, alles mischen und mit Paprikapulver und Chilipulver bestäuben. Dann Kokosmilch und 400 ml Wasser dazugießen und alles zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. garen.
2. Inzwischen die Kokoschips in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. In einer kleinen Schüssel 2 EL Sojasauce und den Ahornsirup mischen. Die Herdplatte mit den Kokoschips ausschalten, die Sojasaucen-Ahornsirup-Mischung über die Chips träufeln. Alles gut mischen und in der Resthitze der Pfanne solange unter Rühren garen, bis die Flüssigkeit vollständig eingekocht ist.
3. Zum Servieren die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Den Eintopf mit der restlichen Sojasauce sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Auf tiefe Teller verteilen und mit dem Kokos-Bacon und der Petersilie bestreuen.