

Rezept

Mediterranes Hirsotto

Ein Rezept von Mediterranes Hirsotto, am 13.11.2024

Zutaten

1 Zwiebel	3 Knoblauchzehen
2 Zucchini	1 Aubergine
3 EL Olivenöl	1 TL Kräuter der Provence
Salz	200 g Hirse
500 ml Gemüsebrühe	250 g Kirschtomaten
100 g Feta-Schafskäse	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal, 14 g F, 13 g EW, 42 g KH

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Zwiebel fein würfeln, den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Die Zucchini und die Aubergine waschen, putzen und 1 cm groß würfeln.
2. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und alle vorbereiteten Zutaten darin 3-4 Min. scharf anbraten, dann die Temperatur reduzieren und das Gemüse mit Kräutern der Provence und 1 TL Salz würzen. Hirse und Gemüsebrühe zugeben und das Hirsotto zugedeckt ca. 20 Min. bei kleiner Hitze garen, dabei ab und zu umrühren.
3. Inzwischen die Tomaten waschen, halbieren und 5 Min. vor Ende der Garzeit unterrühren. Den Schafskäse fein würfeln. Das Hirsotto auf Teller verteilen und mit Feta bestreut servieren.