

## Rezept

# Mexikanische Hirse

Ein Rezept von Mexikanische Hirse, am 08.12.2025

## Zutaten

<b>1</b>	Zwiebel	<b>1</b>	Knoblauchzehe
<b>2</b>	grüne Chilischoten	<b>2 EL</b>	Olivenöl
<b>3/4 TL</b>	Kreuzkümmelsamen	<b>200 g</b>	Hirse
<b>400 ml</b>	Gemüsebrühe	<b>2</b>	Tomaten
<b>1/3 Bund</b>	Koriandergrün	<b>2-3 EL</b>	frisch gepresster Limettensaft

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal

## Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chilischoten waschen, putzen und mit den Kernen fein hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen, darin Zwiebel, Knoblauch und Kreuzkümmel andünsten. Chilis und Hirse dazugeben und unter Rühren kurz anbraten. Die Brühe hinzufügen und die Hirse 5 Min. offen kochen, dann bei kleinster Hitze ca. 15 Min. ausquellen lassen.
2. Inzwischen Tomaten waschen und vierteln, dabei die Stielansätze entfernen, die Kerne herauslösen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Den Koriander abrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, fein hacken und mit dem Limettensaft und den Tomaten unter die Hirse mischen. Sofort servieren.