

Rezept

One-Pot-Hirse mit Spinat und Pilzen

Ein Rezept von One-Pot-Hirse mit Spinat und Pilzen, am 19.06.2024

Zutaten

100 g Blattspinat	200 g Champignons
1 Zwiebel	2 EL Olivenöl
100 g Hirse	300 ml Gemüsebrühe
Salz	Pfeffer
1/2 TL Chilipulver	1/2 TL frisch geriebene Muskatnuss

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal, 12 g F, 9 g EW, 36 g KH

Zubereitung

1. Den Blattspinat verlesen, waschen, trocken schleudern und grobe Stiele abzwicken. Die Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Darin die Hirse, Zwiebel und Pilze 2–3 Min. anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und alles bei mittlerer Hitze 10 Min. köcheln lassen. Dann den Spinat dazugeben und alles weitere 5 Min. köcheln lassen.
3. Die One-Pot-Hirse mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Muskat würzen und abschmecken. In zwei Schüsseln füllen und servieren.