

Rezept

Schnelles Curry-Gemüse-Hirse

Ein Rezept von Schnelles Curry-Gemüse-Hirse, am 09.06.2026

Zutaten

700 ml Gemüsebrühe	1 EL Currypulver
200 g Schnellkochhirse (Reformhaus)	2 rote Paprikaschoten (ca. 300 g)
150 g Zuckerschoten	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 EL ungesalzene Erdnüsse
2 EL Erdnussöl	Salz
Pfeffer	150 g Joghurt

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal

Zubereitung

1. Die Brühe mit dem Currypulver aufkochen. Die Hirse in einem Sieb kurz mit heißem Wasser abspülen. In die Brühe geben und 1 Min. kochen, dann zugedeckt 10 Min. ausquellen lassen.

2. Inzwischen Paprikaschoten halbieren, putzen, entkernen, waschen und klein würfeln. Zuckerschoten waschen, je nach Größe ganz lassen oder quer halbieren. Gemüse 2 Min. vor Ende der Quellzeit zur Hirse geben und zu Ende garen.

3. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Erdnüsse hacken und in einer großen Pfanne ohne Fett anrösten. Herausheben und beiseitestellen.

4. Das Öl in der Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Gemüsehirse untermischen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Hirse anrichten und einen Klecks Joghurt daraufgeben. Mit den Erdnüssen bestreuen. Übrigen Joghurt extra dazuservieren.