

Rezept

Zwiebel-Hirse

Ein Rezept von Zwiebel-Hirse, am 08.12.2025

Zutaten

125 g	Hirse	1	Lorbeerblatt
2 TL	Currypulver oder Ras el Hanout	300 ml	Gemüsebrühe
300 g	weiße Zwiebeln oder Gemüsezwiebel	3 EL	Olivenöl
	Salz		schwarzer Pfeffer
	gemahlener Piment	1 Bund	glatte Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

Zubereitung

1. Die Hirse mit Lorbeer und Curry oder Ras el Hanout in einen Topf geben. Brühe dazugießen und aufkochen. Alles zugedeckt 5 Min. köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Dann zugedeckt bei sehr kleiner Hitze in 10 Min. ausquellen lassen.
2. Inzwischen die Zwiebeln schälen und würfeln. Im Olivenöl bei kleiner Hitze andünsten und regelmäßig rühren. Die Zwiebeln sollen sehr weich werden, aber keine Farbe annehmen.
3. Die ausgequollene Hirse unter die Zwiebeln mischen, Lorbeer entfernen. Mit Salz, Pfeffer, Piment und evtl. mehr Currypulver oder Ras el Hanout abschmecken. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, hacken und untermischen.