



Juli 2020: Hirsepfanne mit Feta

Zutaten:

- » 100 g Hirse
- » 300 ml Flüssigkeit (Brühe, Wein)
- » 600 g Gemüse (Paprika, Tomaten, Zucchini, Aubergine, Champignon...)
- » 1 EL Rapsöl
- » 1 kleine Zwiebel
- » Knoblauch, Salz, Pfeffer, italienische Kräuter
- » 100 g Feta
- » 1 Handvoll Rucola

Zubereitung:

Hirse in einem Sieb heiß waschen und anschließend in 300 ml Flüssigkeit für 25 Minuten leicht köcheln und danach 10 Minuten nachquellen lassen.

Die Zwiebel fein würfeln und in Öl anbraten, Gemüse (Tomaten erst zum Schluss!) zugeben, würzen und Flüssigkeit nach Bedarf auffüllen. Das Gemüse bissfest garen und mit den Hirsen vermischen.

Zum Schluss mit zerbröckeltem Feta und gehacktem Rucola bestreuen.