

Hirsepfanne mit Brokkolisticks

Rezept für 2 Portionen

Dauer: ca. 25 Minuten

Zutaten:

Zutat	Menge
Schnittlauch	Etwas / nach Bedarf
Gemüsesuppe / Gemüsebouillon / Gemüsebrühe / Gemüfefond	¼ Liter
Feta-Käse / Schafskäse	80 g
Brokkoliröschen / Broccoliröschen / Brokkolieröschen / Broccolieröschen	250 g
Hirse	100 g
Zwiebeln	1 Stk.
Tomaten / Paradeiser	1 Stk.
Knoblauchzehen	1 Stk.
Butter	1 Esslöffel
Glatte Petersilie / Petersilgrün	Etwas / nach Bedarf

Zubereitung:

Knoblauch und Zwiebel fein hacken, andünsten. Hirse heiß waschen, dann in die Pfanne geben. Mit Gemüsebrühe auffüllen, das Ganze aufkochen lassen, zudecken und bei geringer Hitze ca. 20 Minuten garen. Inzwischen Brokkoli zerkleinern. In kochendem Wasser ca. 3-4 Min. blanchieren. Schafkäse würfeln, Kräuter (Schnittlauch, Petersilie) und die Tomaten in kleine Stücke schneiden. Brokkoli und Schafkäse unter die fertige Hirse mischen, mit den Gewürzen abschmecken und mit Kräuter und Tomatenstücken bestreuen.

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-2254-Hirsepfanne-mit-Brokkolisticks.html>

Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf www.koch-idee.at