

Tomaten-Paprika-Hirse

Zutaten:

1 Tasse Goldhirse
2 Tassen Gemüsebrühe
1 Zwiebel
1-2 Zehen Knoblauch
½ bis 1 Tube Tomatenmark
2 rote Paprika
Cherrytomaten ca 2 Hand voll (gerne bunt 😊) oder
2-3 Tomaten in Scheiben geschnitten
½ Bund Petersilie
Etwas Basilikum
Olivenöl
Salz, Pfeffer und Chilipulver

Zubereitung:

Paprika putzen und in Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch klein hacken.

Olivenöl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Tomatenmark anbraten und mit der Gemüsebrühe(im Besten Falle selbstgemacht) ablöschen.

Umrühren und die Paprikawürfel und Hirse dazugeben. Fünf Minuten kochen lassen, dann vom Herd nehmen und ca. 25 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit die Cherrytomaten halbieren und die Petersilie fein hacken. Alles unter die Hirse mischen und mit Salz, Pfeffer, Chilipulver abschmecken. Mit der Petersilie und etwas Basilikum anrichten.

Die Hirse schmeckt super als Beilage zu Frikadellen oder Fischfilet. Aber auch total gut zu einem grünen Salat und Tzatziki!

Wir wünschen „Guten Appetit“

