



Hirsetopf aus dem Orient

(4 Portionen)

Zutaten

200 g	Hirse
1 TL	Rapsöl
1	Zwiebel
750 ml	Gemüsebrühe
3	Zucchini
2	Paprikaschoten
2	Fleischtomaten
750 g	Kartoffeln
2	Knoblauchzehen
	Jodsalz
1/2 TL	Cayennepfeffer
100 g	Schafskäse (möglichst Fettarm)
1 EL	Kräuter der Provence

Zubereitung

Die Zwiebel pellen, in kleine Würfel schneiden und in einem Topf im Öl anschwitzen. Anschließend die gewaschene Hirse dazugeben und nach kurzer Zeit mit der Gemüsebrühe auffüllen. Alles kurz köcheln lassen und dann auf der ausgeschalteten Kochstelle ca. 30 Min Garziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Zucchini waschen, putzen, in fingerdicke ¼-tel Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten waschen, vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Die Tomaten in Würfel schneiden und die Kartoffeln (bei neuen nicht schälen, sondern nur in Wasser gut bürsten) würfeln.

Die Hirse mit dem zerdrückten Knoblauch und Cayennepfeffer abschmecken, die Kartoffeln zugeben, in eine Auflaufform geben und ca. 20 Min. zugedeckt (im Backofen) garen.

Schafskäse, Kräuter und restliches Gemüse dazugeben und unter die Hirse rühren. Weitere 15 Min offen garen.

Dazu schmeckt ein Salat und evtl. gegrilltes Fleisch oder Fisch. Wenn es nicht als vegetarisches Hauptgericht gegessen wird, reicht das Rezept für ca. 6 Personen.

Nährwerte pro Person

bei 4 Portionen

Kilokalorien	:	445	Kilojoule	:	1868
Eiweiß	:	17 g	Ballaststoffe	:	15 g
Fett	:	9 g	Cholesterin	:	11 mg
Kohlenhydrate	:	72 g			