

Cheesy Hirsepfanne

Von Solveig Goldschmidt-Sax

Ich habe Hirse erst sehr spät für mich entdeckt, dabei ist sie eine prima und deutlich gesündere Alternative zu Reis. Durch ihren hohen Eisengehalt ist sie prima für (kleine) Kinder geeignet. Diese Hirsepfanne ist schnell gemacht und schmeckt super lecker. Wer die Hirse am Vorabend vorkocht, spart noch mehr Zeit. Guten Appetit!



Du brauchst: (Für 4 Portionen)

- 250 g Hirse
- Gemüsebrühe
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl nativ extra
- 1 Paprika
- 2 Karotten
- 1 Zucchini
- 1 Dose weiße Bohnen
- 1 Packung veganer Pizzakäse
- 1 Schuss Pflanzendrink
- 1 TL Paprikapulver
- Salz & Pfeffer
- Schnittlauch

Und so geht's:

1. Hirse in Gemüsebrühe nach Packungsanweisung kochen.
2. Paprika, Karotten und Zucchini in kleine Stücke schneiden und beiseite legen.
3. Zwiebeln in kleine Stücke schneiden, Knoblauch pressen und beides in einer großen Pfanne in heißem Olivenöl kurz anbraten. Dann das kleingeschnittene Gemüse dazugeben und 5 Minuten mitbraten.
4. Die weißen Bohnen in ein Sieb geben, gut abspülen und zusammen mit der Hirse und dem Pizzakäse in die Pfanne geben. Alles mit etwas Pflanzendrink gut verrühren.
5. Nun die Hirsepfanne mit Paprikapulver, 2-3 TL Gemüsebrühe sowie Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Zum Schluss Schnittlauch in kleine Ringe schneiden und über das Gericht streuen. Enjoy!