

VEGANES "HIRSOTTO"

BASIS-REZEPT

ZUTATEN

Für 4 Portionen:

200 g Hirse, roh

1 EL Rapsöl

1 Zwiebel

300 g Gemüse deiner

Wahl (z.B. Karotten,
Sellerie, Kohlrabi, Zucchini)

200 g Hülsenfrüchte

deiner Wahl (z.B. Erbsen,

Kidney-, Käferbohnen,

Kichererbsen, Linsen)

ca. 750 ml Wasser

2 TL Bio-Gemüsebrühe-
pulver

Salz, Pfeffer, Kurkuma

frische Petersilie

ZUBEREITUNG

Hirse in einem Sieb unter heißem, fließendem Wasser abspülen. Wasser aufkochen und Gemüsebrühe-Pulver einrühren. Zwiebel schälen und feinkwürfelig schneiden. Gemüse waschen, unsaubere Stellen entfernen und in kleine Stücke schneiden. Hülsenfrüchte aus der Dose abwaschen und abtropfen lassen. In einem Topf Rapsöl erhitzen und Zwiebel darin glasig anschwitzen. Gemüse und Hirse hinzugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen. 15 Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. Hülsenfrüchte hinzufügen und weitere 10 Minuten auf niedriger Flamme quellen lassen. Zuletzt Pfeffer, Kurkuma und Kräuter hinzufügen und mit Salz abschmecken.

Tipp:

- Damit das Hirsotto besonders cremig wird, einfach einen Schuss pflanzliches "Schlagobers" (Soja- oder Hafercuisine) hinzufügen.
- Für eine weitere (vegetarische) Variante kann gewürfelter Schafskäse oder Parmesan untergemischt werden.

