Gemüsehirse

Tolle Alternative zu Reis: Rezept für leckere Gemüsehirse mit vielen Ballaststoffen, Eisen und Magnesium.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 30 min

Gesamtzeit: 45 min

Zutaten

150 g	Erbsen
100 g	Fisolen
1 Tasse	Hirse
1 TL	Ingwer
200 g	Karotten
150 g	Kohlrabi
3 EL	Olivenöl
1 Prise	Paprikapulver
1 Bund	Petersilie
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
2 Tassen	Wasser
2 TL	Zitronensaft

Zubereitung

1. In der chinesischen 5 Elementen Lehre nimmt die **Gemüsehirse** eine bedeutende Rolle ein. Zwiebeln fein zerschneiden und in heißem Öl andünsten.

2. Fisolen klein schneiden und mit Erbsen, fein geschnittenen Karotten und Kohlrabi zu den Zwiebeln geben. Hirse mit dem Wasser hinzugeben. Nach dem erstmaligen Aufkochen, Hitze zurückdrehen und 10 bis 15 Minuten köcheln. Frische Petersilie fein zerhacken.

3. Ist das Gemüse gar, mit Pfeffer, Salz und geriebenem Ingwer, Petersilie, Paprikapulver wie auch dem Saft der Zitrone abschmecken.

Tipp

Die Gemüsehirse lässt sich optimal als leichte Beilage oder Zwischenmahlzeit servieren.