



HIRSE-GEMÜSE-PFANNE

(PSEUDO-)GETREIDE | HAUPTSPEISE | 15-45 MIN | VEGETARISCH



Zutaten (Für 10 Personen)

625 g Müller's Mühle Hirse
50 g glatte Petersilie (in Blättchen)
150 ml Olivenöl
50 g Salzmandeln
50 g geriebener Parmesan
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
1,9 Liter Brühe
400 g Möhren (in Scheiben)
300 g Petersilienwurzeln (in Scheiben)
1,5 kg Wirsing (in Streifen)
100 g Butter

Produktempfehlungen



PERLGRAUPEN

Zubereitungen

Für das Pesto Petersilie waschen, Blättchen abzupfen, mit Öl, Mandeln und Parmesan pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

1,25 Liter Brühe aufkochen, Hirse einstreuen, ca. 5 Minuten kochen und anschließend ca. 10-15 Minuten ausquellen lassen. Möhren und Petersilienwurzel schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Wirsing putzen, vierteln, Strunk entfernen, den Wirsing in feine Streifen schneiden und waschen.

Möhren, Petersilienwurzel und Wirsing in erhitzter Butter in einer Pfanne andünsten. Restliche Brühe angießen, aufkochen, Kümmel zufügen und abgedeckt ca. 20-25 Minuten garen. Gemüse abtropfen lassen, mit Hirse und Pesto in der Pfanne vermischen, auf Teller anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (zzgl. Garzeit Hirse)