



MICHAELA KOLLMEDER
HEILPRAKTIKERIN

Orientalische Hirsepfanne



Foto: Michaela Kollmeder

ZUTATEN

320g Gemüsebrühe
80g Hirse
1 Zwiebel
1 milde Chilischote oder etwas Chilipulver
1 Stange Lauch
1 Karotte
1 rote Paprika
1 Aubergine
2 EL Olivenöl
½ TL Ceylon-Zimtpulver
½ TL gem. Kurkuma
1 EL Ras el Hanout
Salz, Pfeffer
100g Feta
½ Bund glatte Petersilie

ZUBEREITUNG

Hirse gut waschen. Gemüsebrühe erhitzen und die Hirse dazu geben. Bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 15 Minuten köcheln lassen. Inzwischen die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Chilischote waschen, längs halbieren und die Kerne entfernen. Chili in kleine Stücke schneiden. Lauch putzen, längs einschneiden, gründlich waschen und in feine Streifen schneiden. Karotte, Paprika und Aubergine in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einem zweiten Topf erhitzen und Gemüse kurz anbraten. Zwischendurch umrühren. Die Hirse hinzugeben und weitere 5 Minuten braten. Die Hirsepfanne mit Zimt, Kurkuma, Ras et Hanout, (Chilipulver), Salz und Pfeffer würzen. Schafskäse in kleine Stücke schneiden und darüber streuen. Die Petersilie waschen, trocknen und die Blättchen abzupfen. Fein hacken und ebenfalls über die Hirsepfanne geben.

Guten Appetit !