



GESUNDES
BAYERN

Hirse-Bowl

„ Die Lust nach etwas Warmen und Sättigendem an kalten Tagen ist oftmals sehr groß. Anstatt immer zu Nudeln oder Reis zu greifen, ist die Hirse nicht nur eine spannende und schmackhafte Alternative, sondern auch eine gesündere. Glutenfrei, voller Proteine und guter Nährstoffe wie Magnesium, Eisen und viele mehr. Damit bietet die Hirse eine vielseitige und gesunde Essensvariante.“

Zubereitungszeit: 10 Minuten
Koch- & Backzeit: 40 Minuten

ZUTATEN

175 g	Hirse
1	Zwiebel
1 TL	Curry-Gewürzmischung
2 EL	Apfelessig
1 TL	Gemüsebrühe
1	mittelgroßer Hokkaido Kürbis
400 g	Champignons
100 g	Schafskäse (alternativ Mandeln)
	Salz
	Pfeffer
	Paprika-Pulver
	Öl zum Anbraten



#GESUND
KANNJEDER

ZUBEREITUNG

1. Den Kürbis gründlich abwaschen und halbieren. Die Kerne mit einem Löffel entfernen und den Kürbis in dünne Spalten schneiden.
2. Die Champignons putzen und vierteln. Zusammen mit den Kürbisspalten und mit etwas Öl in eine Auflaufform geben. Bei 200°C für 20 Minuten in den Backofen geben.
3. Zwiebel kleinschneiden, mit 2 EL Öl in einem Topf anschwitzen, bis sie etwas Farbe bekommen haben. Gewürzmischung und Hirse für etwa 2 Minuten dazugeben. Anschließend mit dem Apfelessig ablöschen und kurz verdampfen lassen, danach 450 ml Wasser und die Gemüsebrühe hinzugeben. Alles für 7 Minuten köcheln und danach noch etwa 10 Minuten mit geschlossenem Deckel nachquellen lassen. Hier nicht länger köcheln, da die Hirse sonst zu weich wird. Danach mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Gemüse nach dem Backen mit Salz, Pfeffer und etwas Paprika-Pulver würzen.
5. Zum Schluss die Hirse in eine Schüssel geben, das Gemüse und kleingebröselten Schafskäse obendrauf geben. Nach Bedarf mit einem Klecks Joghurt oder saurer Sahne servieren.

TIPP

Vegan wird es mit Mandeln statt Schafskäse, hierfür Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Und wenn die Kürbissaison vorbei ist, kann man stattdessen auch Süßkartoffeln verwenden.



EIN REZEPT VON
#GESUNDKANNJEDER
EXPERTIN STEFANIE NANN

