

Grünes Hirserisotto

Richtige Ernährung von Anfang an - Schwangerschaft und Stillzeit
(Rezeptbroschüre BMGF, 2016)

Zutaten für 2 Portionen:

-  ½ Zwiebel
-  400 g Brokkoli
-  40 g Fenchel
-  1 TL Rapsöl
-  100 g Erbsenschoten
-  100 g Erbsen
-  500 ml klare Gemüsesuppe
-  180 g Hirse
-  etwas Schnittlauch
-  1 EL gewaschene, gehackte Petersilie
-  Salz, Pfeffer
-  2 EL frisch geriebener, fettarmer Hartkäse (<30 % F.i.T.)



Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und feine Würfel schneiden. Gemüse waschen. Brokkoli in Röschen teilen und Fenchel in kleine Stücke schneiden.
2. Öl in einem beschichteten Topf erhitzen, Zwiebel anrösten, Gemüse, Petersilie und Schnittlauch dazugeben, kurz anrösten, mit 125 ml Gemüsesuppe ablöschen und ca. 5 Minuten garen.
3. Hirse dazugeben, kurz garen lassen, mit der restlichen Gemüsesuppe aufgießen und ca. 20 Minuten weichkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Risotto auf Teller anrichten und mit geriebenem Hartkäse bestreuen.

Tipp:

Statt Hirse kann auch Vollkornreis, Quinoa oder Cous Cous verwendet werden