

Brokkoli - Hirse mit Schafskäse

aus: Speisehirse, glutenfrei; Neuform Packungsaufkleber

Rezept für 4 Portionen

1 Knoblauchzehe	Meersalz
2 mittelgroße Zwiebeln	schwarzer Pfeffer a. d. Mühle
20 g ungehärtete Pflanzenmargarine	Muskatnuß
200 g Hirse	150 g Schafskäse
500 ml Gemüsebrühe	1 Bund Schnittlauch
500 g Brokkoli	1 Tomate

Die Knoblauchzehe und die Zwiebeln schälen und feinhacken. In heißem Pflanzenfett andünsten. Zwischenzeitlich die Hirse auf einem Sieb heiß abwaschen und zu den Zwiebeln geben. Mit Gemüsebrühe auffüllen, aufkochen lassen und bei geringer Energiezufuhr (15 Min. garen und 15 Min. ausquellen lassen. Siehe auch Hirsegratin mit Äpfeln!) ca. 30 Min. mit Deckel garen. Zwischenzeitlich den Brokkoli putzen, waschen, zerkleinern, ca. 3-5 Min. in kochendem Wasser blanchieren. Den Schafskäse würfeln, den Schnittlauch schneiden und die Tomate ebenfalls in sehr kleine Würfel schneiden. Den Brokkoli und die Schafskäsewürfel unter die Hirse mischen, mit Schnittlauch und Tomatenwürfel bestreuen. Das Gericht kann kurz übergegrillt werden, muß aber nicht, da der Schafskäse in der heißen Hirse anschmilzt.