

Hirsepfanne mit Joghurtsoße

Zutaten:

4 Knoblauchzehen
½ TL Sambal Olek
3 EL Öl
2 TL Curry Pulver
200 g Hirse
½ Liter Gemüsebrühe
150 g Gemüsezwiebeln
250 g Möhren
250 g Zucchini
125 ml Schlagsahne
2 Becher Joghurt
1 Bund Schnittlauch
Kräutersalz
Pfeffer

Zubereitung

1,5 EL Öl mit 1 EL Wasser erhitzen, 2 zerkleinerte Knoblauchzehen und Sambal Olek hineingeben und kurz andünsten, Curry zugeben und weiter dünsten. Hirse waschen und zugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen und 20-30 Minuten köcheln lassen.

Zwiebeln würfeln, Möhren fein und Zucchini etwas gröber würfeln. 1,5 EL Öl und 1 EL Wasser erhitzen, Möhren hineingeben und 5 Minuten andünsten, danach Zwiebeln und Zucchini zugeben und weitere 5 Minuten dünsten.

Das Gemüse sollte noch knackig sein. Mit der gut gewürzten Hirse mischen und kurz durchziehen lassen.

Joghurtsoße:

Sahne, Joghurt, 2 zerkleinerte Knoblauchzehen, Kräutersalz und Pfeffer verquirlen, den Schnittlauch (oder Frühlingszwiebeln) unterrühren und die Soße zur Hirse servieren.

Guten Appetit!!