

Hirse-Risotto mit Gemüse



Ein wunderbares Frühlingsrezept mit reichlich Gemüse.

Zutaten für 2 Personen:



200 g Hirse
400 ml Gemüsebrühe
40 g Zwiebeln
2 EL Olivenöl
60 g Karotten
90 g Champignons

60 g Zucchini
60 g Paprika
60g Knollensellerie
60 g Spinat
20 g Butter
60 g geriebener Grana Padano (italienischer Hartkäse)
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Tipp: Alternativ können Sie statt Grana Padano auch einen Bergkäse verwenden.

Zubereitung (Vorbereitungszeit 45 Minuten; Garzeit 35 Minuten):



Die Zwiebel in feinen Streifen schneiden.

1 Esslöffel Olivenöl in einer Kasserolle erhitzen und die Zwiebelstreifen darin anschwitzen.

Die Hirse dazugeben, leicht anrösten, mit der Brühe ablöschen und mit etwas geriebener Muskatnuss würzen.

Die Hirse abdecken und für 20 Minuten ganz leicht köcheln lassen, anschließend weitere 20 Minuten mit geschlossenem Deckel ruhen lassen.



In dieser Zwischenzeit, das Gemüse waschen und schneiden.

Hierfür die Karotten, Zucchini, Sellerie und Paprika in Streifen von etwa 3 mm Dicke und einer Länge von etwa 3 bis 4 cm schneiden.

Die Champignons tortenstückförmig in Ecken mit einer Dicke von etwa 3 bis 4 mm schneiden.



Nun in einem breiten Topf 1 Esslöffel Olivenöl erhitzen, die Karotten- und Paprikastreifen 3 Minuten anschwitzen.

Dann die Selleriestreifen und Champignons zugeben und weitere 2 Minuten leicht rösten.

Zum Schluss die Zucchini und den Blattspinat für weitere 2 Minuten mitanbraten.

Immer wieder leicht salzen und etwas pfeffern, wenn neues Gemüse hinzugefügt wird.



Die Hirse mit dem Gemüse mischen, ein Schuss Wasser und die Butter hinzugeben und alles zusammen unter ständigem Rühren erhitzen.

Vor dem Servieren den geriebenen Käse untermischen.

In tiefen Tellern anrichten.

Guten Appetit!
