



TÜRKISCHER-MEDITERRANE-HIRSE

Zutaten für 2 Personen:

250g Hirse,
850ml Wasser
jodiertes Meersalz
1 Zwiebel
1 Zucchini
1 Aubergine
1 rote Paprika
ca. 4EL CasaLuna-Olivenöl
80g Tomatenmark
2TL CasaLuna-Oregano,
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
30g Sprossen,
40g geröstete, gehackte Haselnüsse

Zubereitung ca. 30 Min.:

Hirse mit Wasser und $\frac{1}{2}$ TL Salz in Topf geben, aufkochen und bei mittlerer Hitze 20 Min. köcheln, gelegentlich umrühren. Zwiebel schälen und fein hacken, Zucchini, Paprika und Aubergine waschen und in Würfel schneiden. 3 EL Olivenöl erhitzen. Gemüse 5 Min. darin anbraten, Tomatenmark und Oregano dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Hirse unterheben, erneut salzen und pfeffern. Sprossen waschen und abtropfen lassen. Mit Haselnüssen, Sprossen und einem Schuss Olivenöl anrichten.