



Hirse-Rotkohl-Pfanne mit Feta und zitroniger Note

Hirsekörner sind nicht nur gesund, sie enthalten auch viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe – allen voran Magnesium und Eisen. Das ist mit ein Grund, weshalb Sie das [Rezept](#) von Kochbuchautorin Naja Zimmermann einmal ausprobieren sollten.

Zutaten

Für 4 Personen

- 200 g Hirse
- 1 Zwiebel
- Olivenöl
- 1 Rotkohl (ca. 600 g)
- ca. 500 ml Gemüsebouillon
- 150 g Fetakäse
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Unbehandelte Zitrone, Saft und abgeriebene Schale

Zubereitung

1. Die Hirse in einem feinmaschigen Sieb eine Weile unter fließendem Wasser abspülen, damit die [Bitterstoffe](#) verschwinden.
2. Die Zwiebel hacken und in Olivenöl andünsten. Die Hirse dazugeben und kurz mitbraten. Den Rotkohl in feine Streifen schneiden und hinzufügen.
3. Etwa die Hälfte der Bouillon dazugiessen (nicht zu viel, man kann nachgiessen) und alles einkochen, bis die Hirse gar ist.
4. Etwa 100 g des Fetakäses fein zerbröseln und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
5. Den restlichen Feta als Deko darüber zerbröckeln und alles mit den Zitronenzesten bestreuen.

Aus dem Buch: «LouMalou – entspannt, musikalisch, vegetarisch», über 90 einfache und schnelle Rezepte. Gerichte aus dem Alltag der populären Bloggerin und Autorin Nadja Zimmermann, AT Verlag

Quelle: <https://zeitlupe.ch/panorama/essen-trinken/>