

Hirse mit Blattgemüse und gerösteten Sonnenblumenkernen

Zutaten:

- 200 g getrocknete Hirse
- 400 ml Wasser
- 1 EL Miso-Paste
- 3 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Kokosöl
- 1 Stange Lauch, feingeschnitten
- 1 EL Zitronensaft
- 2 Handvoll Babyspinat
- 100 g Roma-Salat, in grobe Streifen geschnitten
- eine Handvoll Kräuter (Minze und glatte Petersilie), fein geschnitten
- 1 TL Paprika , edelsüß
- Salz und Pfeffer



Zubereitung:

- Hirse in einer hohen Pfanne trocken anrösten bis diese duftet
- Wasser zum kochen bringen und die Miso-Paste lösen und diese Flüssigkeit zur Hirse geben
- ohne Deckel ca. 30 Minuten garen, bis das Wasser aufgesogen ist, warm stellen
- Sonnenblumenkerne in einer Pfanne 2-3 Minuten rösten bis sie braun werden, ständig rühren
- Kokosöl in einer großen Bratpfanne erwärmen und den Lauch anschwitzen bis dieser weich ist, Zitronensaft, Spinat, Roma-Salat, Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer hinzu geben, mit Deckel fünf Minuten bei reduzierter Hitze weiter garen
- Gemüse auf die Hirse geben, mit Sonnenblumenkerne bestreuen, Kräuter darüber geben