



# Vegane Hirsepfanne mit grünem Spargel - schnelles Schlemmer-Rezept

🕒 Preparation time: 25 minutes

👤 Portions: 4

Cooking time: 0 minutes

**Total time: 25 minutes**

## Zutaten (2 Portionen)

- 150 g feine Hirse\* (Schnellkochhirse)
- 1 kl. TL Gemüsebrühepulver\*
- 1 Bund grüner Spargel (ca. 400-450 g)
- 50-70 g Zwiebeln
- Optional: 1 kl. Knoblauchzehe
- 1/2 Kopf Brokkoli oder 100-130 g TK-Brokkoli, aufgetaut
- 1-2 EL Olivenöl
- 1 Schuss Weißwein (oder 50 ml Gemüsebrühe)
- 4 EL getrocknete Tomaten\*
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß\*
- 1 TL Kreuzkümmel\*
- Eine kräftige Prise Salz
- Chiliflocken oder Pfeffer nach Belieben
- Optional: Eine Handvoll frische Petersilie, gehackt
- 1-2 TL Zitronensaft zum Abschmecken

## Topping (optional)

- Pro Portion 1-2 EL pflanzlicher Naturjoghurt, ungesüßt
- Gehackte, getrocknete Tomaten\*
- Kräuter nach Belieben, hier benutzt: Brunnenkresse
- Optional: Sesam zum Bestreuen

\*Amazon Affiliate-Links

## Zubereitung (ca. 25 Minuten)

1. Feine Hirse mit 280 ml Wasser und Gemüsebrühepulver rund 10 Minuten gar köcheln. Ab und zu umrühren. Bei Bedarf noch einen kleinen Schluck Wasser nachgießen. Hirse nach der Kochzeit umrühren, vom Herd nehmen und bei geschlossenem Deckel nochmals 5-10 Minuten quellen lassen.
2. Spargel waschen, holzige Ende einkürzen und in kleine Stücke schneiden. Spargelköpfe ganz lassen.
3. Zwiebeln und Knoblauchzehe abziehen und würfeln. Brokkoli waschen und mundgerecht zerkleinern (bzw. TK-Brokkoli auftauen).
4. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel kurz anschwitzen. Dann die Spargelstücke und den Brokkoli dazu geben und einige Minuten anbraten. Zutaten mit einem Schuss Wein ablöschen und zusätzlich 50-70 ml Wasser aufgießen. Ein paar Minuten köcheln lassen.
5. Gekochte Hirse sowie gehackte getrocknete Tomaten zu den Zutaten geben und vermengen.
6. Mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz, Chiliflocken sowie einer Handvoll gehackten Petersilie würzen. Gericht mit Zitronensaft und Salz abschmecken.
7. Hirsepfanne mit Pflanzenjoghurt, getrockneten Tomaten und Kräutern garniert und optional mit Sesam bestreut genießen.

**Tipp:** Natürlich kannst du dieses leckere, glutenfreie Gericht auch mit Reis, Buchweizen oder Quinoa anstelle von feiner Hirse zubereiten. Beachte dann einfach die jeweilige Kochzeit sowie Wasserzugabe auf der Verpackung. Gehe danach aber einfach ebenso wie im Rezept beschrieben vor. Weitere Varianten wären, dass du Bulgur, Couscous oder (geschroteten) Grünkern anstelle von Hirse verwendest. Auch das sind sehr leckere Alternativen - jedoch sind diese Getreideprodukte nicht glutenfrei.