

Hirsepfanne mit Joghurt-Schafskäse-Tsatsiki

Zutaten für 4 Personen:

200 g Hirse

1 Gemüsezwiebel

2 EL Öl

2 TL Curry

½ TL Chilipaste (Sambal Oelek)

½ l Gemüsebrühe

3 Möhren

2 kleine Zucchini

1 Aubergine

3 Tomaten

300 ml Naturjoghurt

1/3 Salatgurke (ca 100 g)

100 g Schafskäse

1 Knoblauchzehe

3 EL großblättrige Petersilie, gehackt

Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung:

- Zuerst den Schafskäse-Tsatsiki zubereiten, damit er durchzieht:
Gurkenstück raspeln, etwas ausdrücken und unter den Joghurt geben, Schafskäse in den Joghurt bröckeln, Knoblauchzehe mit Salz auf einem Brett mit einer Messerseite zermahlen und dazugeben, herzhaft würzen und mit der Petersilie bestreuen.
- In einem Topf 1 EL Öl mit 2 EL Wasser erhitzen, Chilipaste und Curry hineingeben und kurz mitdünsten.
- Gewaschene Hirse dazugeben, mit der Gemüsebrühe aufgießen und ca. 20 Minuten garen.
- Zwiebeln und Möhren klein würfeln und mit dem 2. Eßlöffel Öl andünsten.
- Zucchini und Aubergine in bissgroße Stücke schneiden und nach 5 Minuten mit etwas Flüssigkeit zu den Möhren geben und ca 5 Minuten dünsten. Ganz zum Schluß die Tomatenwürfel dazugeben, nur noch aufwärmen. Das Gemüse soll noch Biss haben.
- Das Gemüse mit der gegarten Hirse mischen und mit dem Schafskäse-Tsatsiki servieren.

Hirse enthält viele Mineralstoffe und Spurenelemente, darunter Magnesium, Kalium, Eisen, Fluor und Silicium. Fluorid stärkt den Zahnschmelz und leistet einen Beitrag zur Gesunderhaltung der Zähne. Silizium, in Form von Kieselsäure, ist wichtig für gesunde Haut, Haare und Nägel. Hirse hat damit einen Ruf als „Schönmacher“ Quelle: Wikipedia

Pro Portion: 410 Kcal, 16 g Fett, 49 g KH, 18 g EW