

HIRSOTTO MIT GELBERBSEN

Vor- und zubereiten: ca. 1¼ Std.
Einweichen: ca. 12 Std.

200 g getrocknete Gelberbsen, ca. 12 Std.
eingeweicht, abgetropft

Wasser, siedend

1 EL Olivenöl

100 g Hirse

3 Bundzwiebeln mit dem Grün, Zwiebeln
fein gehackt, Grün in
Ringen

1 Knoblauchzehe, fein
gehackt

6 dl Gemüsebouillon

1 EL Olivenöl

500 g Cherry-Tomaten,
halbiert

3 EL Basilikum, in feinen
Streifen

1. Gelberbsen im leicht siedenden Wasser ca. 40 Min. kochen, abtropfen.
2. Öl in derselben Pfanne warm werden lassen. Hirse, Bundzwiebeln und Knoblauch kurz andämpfen, Gelberbsen wieder begeben.
3. Bouillon dazugiessen, aufkochen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. knapp weich köcheln.
4. Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Tomaten ca. 2 Min. braten, Basilikum begeben, mit dem Hirsotto anrichten.

Portion: 330kcal, E 16g, Kh 48g, F 9g

