

Hirse-Gemüse-Curry für 2 Erw. & 2 Kinder (2,33 €/Person)



Zutaten:

2 kleine Tassen Hirse
4 kleine Tassen Wasser
1 Zwiebel
1 große gelbe Zucchini
1 kleine grüne Zucchini
2 Möhren
½ Pk Pilze
1 Dose Kokosmilch
1 Dose gehackte Tomaten
etwas Öl
etwas Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Currypulver zum Abschmecken
½ Bund Rosmarin

Zubereitung:

Hirse in einem feinen Sieb waschen, in einen mittelgroßen Topf geben und mit dem Wasser zum Köcheln bringen. Etwa 15-20 Minuten garen. Die Zwiebel schälen und fein hacken, die Zucchini waschen und in etwa gleich große Stücke schneiden. Die Möhren schälen und in gleich große Stifte schneiden. Die Pilze putzen und in gleich große Scheiben schneiden. Den Rosmarin hacken und beiseite stellen. In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen und die gehackte Zwiebel auf mittlerer Hitze darin anbraten. Erst die Pilze hinzugeben, nach etwa 3 Minuten das restliche Gemüse hineingeben. Einige Minuten braten bis das Gemüse den gewünschten Weichegrad hat. Etwas Salz und Pfeffer hinzugeben und unterrühren. Dann die gehackten Tomaten und die Kokosmilch hinzugeben, mit Kreuzkümmel und Currypulver abschmecken und etwas köcheln lassen. Die Hirse in die Pfanne rühren. Das Gericht auf Teller geben und ein wenig Rosmarin drüberstreuen. **Guten Appetit!**