Eierhirse mit Grill-gemüse

Höfemühle Spreewald

- ✓ vegetarisch
- ✓ laktosefrei
- ✓ glutenfrei

mit **Goldhirse** zubereitet

Eierhirse mit Grill-gemüse

Höfemühle Spreewald

Für 4 Personen, in 45 Min. zubereitet.

✓ vegetarisch ✓ laktosefrei ✓ glutenfrei

Zutaten

150 g Goldhirse
4 Eier
1 rote Paprika
1 Zucchini
300 g Cherrytomaten
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Tasse Weißwein
Olivenöl
Sojasoße
1 Pr. Chili
Pfeffer und Salz

Zubereitung

Hirse gut waschen, mit 2,5-facher Menge Wasser und ½ TL Salz zum Kochen bringen und 20 Min. köcheln lassen. Das ganze Gemüse ggf. schälen, waschen, putzen und in Stücke schneiden. In einer großen Pfanne in Olivenöl scharf anbraten. Mit Chili, Pfeffer und Salz würzen und mit Weißwein löschen. Die Eier verquirlen und etwas Salz hinzugeben und in einer weiteren großen Pfanne kurz stocken lassen, mit einem Pfannenwender nacheinander von allen Seiten umklappen und grob zerteilen. Anschließend die Hirse dazugeben und unterheben. Gemüse und Eierhirse auf Tellern anrichten und mit Sojasoße servieren.