











SCHNELLE GEMÜSEHIRSE

-  200 g Hirse
-  750 ml Wasser
-  500 g tiefgefrorene Gemüse Mischung
-  Große Zwiebeln
-  2 Knoblauchzehen
-  Sojasoße
-  Gehackte Petersilie

Zubereitung:

Die Hirse nach dem Grundrezept kochen. Geschnittene Zwiebel in Öl anbraten, die Gemüse Mischung dazugeben und eine Weile kochen lassen. Abgekühlten Hirse dazugeben und gut umrühren. Mit Knoblauch, Sojasoße und gehackter Petersilie würzen.

Nährwerte pro Portion: 267 kcal

-  Protein: 22 %
-  Kohlenhydrate: 73 %
-  Fette: 5 %