

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Pastinaken-Hirse Pfanne

Zutaten: 160 gr. Hirse, 2 Eßl. kalt gepresstes Olivenöl, 400 ml. Gemüsebrühe, 2 Zwiebeln, 400 gr. Pastinaken, $\frac{1}{4}$ Bund Petersilie, Pfeffer, Salz, Hefeflocken, 250 gr. Quark, 2 Eier, 4 Eßl. geriebener Parmesan.

Zubereitung: Die Hirse warm und kalt abspülen und in 1 Eßl. Öl andünsten, die Gemüsebrühe angießen und aufkochen. Bei geringer Hitze 5-10 Minuten kochen und dann auf der ausgeschalteten Herdplatte 20 Minuten quellen lassen. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Pastinaken schälen, waschen und grob raspeln. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln glasig dünsten. Die Pastinaken zufügen und biss fest dünsten. Die Pfanne von der Herdplatte nehmen. Die Gemüsemischung mit der fein gehackten Petersilie, Pfeffer, Salz und den Hefeflocken würzen. Den Quark, die Eier und die gedünstete Hirse unterziehen. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Masse darin stocken lassen und mit Parmesan bestreuen. Dazu einen frischen Salat reichen.

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team

www.gemuese-bringts.com, Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)