

Sorghum-Hirse

Grundrezept mit Varianten für 2 Personen

Zutaten:

- 100 g Sorghum-Hirse, kalt ab gespült
- 1 Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- 250 g Wasser
- Bouillon, Weisswein, Salz – nach Belieben

Zubereitung:

- Öl in Pfanne heiss werden lassen. Zwiebeln und Sorghum-Hirse andünsten.
- Mit Bouillon ablöschen und 45 Minuten zugedeckt köcheln lassen.
- Schmeckt köstlich mit Hummus (siehe Bild).



Varianten:

- Sorghum-Hirse und Tomatensugo ergänzen sich wunderbar.
- Kalt als Salat schmeckt die Sorghum-Hirse ebenfalls.
- Feta unter die warme Sorghum-Hirse mischen und mit einem Blattsalat geniessen.