

## Sorghum-Hirse

Grundrezept 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:

- Rapsöl in Pfanne heiss werden lassen. Zwiebel andünsten.
- Sorghum-Hirse begeben, mit Bouillon ablöschen und 20-40 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.



Rezepte