



Gemüsecurry mit Hirse

Zutaten

- 250 g Blumenkohl
- 400 g Möhren
- 300 g Brechbohnen, tiefgefroren
- 100 g Zwiebeln
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 150 g Hirse
- 400 ml Wasser
- 1 Würfel Maggi Klare Suppe mit Suppengrün, Faltschachtel mit 8 Würfeln
- 1,5 TL Curry
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Bund Koriander
- 60 g Käse, gerieben

Zubereitung

1. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Möhren putzen, waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Brechbohnen auftauen lassen. Zwiebeln schälen, in Würfel schneiden.
2. In einem Topf THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Hirse zugeben und ca. 5 Min. mitdünsten. Das Gemüse zugeben, kurz dünsten.
3. Wasser zugießen, zum Kochen bringen. MAGGI Klare Suppe mit Suppengrün darin auflösen. Mit Curry und Zitronensaft abschmecken. Ca. 20 Min. kochen.
4. Koriander waschen, klein schneiden und unterrühren. Käse darüber streuen und bei geschlossenem Topf schmelzen lassen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	44 g
Energie	378 kcal
Fett	15 g
Protein	15 g

🕒 50 Minuten

⊕ 4 Portionen