



Hirsekekugeln auf Ratatouille

Zutaten

- 50 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehe(n)
- 2 EL THOMY Reines Rapsöl
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 100 g Hirse
- 500 ml Wasser
- 1 Würfel Maggi Klare Suppe mit Suppengrün, Faltschachtel mit 8 Würfeln
- 300 g Gemüsezwiebeln
- 150 g rote Paprikaschoten
- 400 g Zucchini
- 200 g Champignons, frisch
- 200 g Fleischtomaten
- 2 TL Maggi Würzmischung 4 , für knackige Salate
- 150 g Tofu
- 2 Stängel Petersilie

Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen, in kleine Würfel schneiden. In einem Topf 1 EL THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen und Zwiebeln, Knoblauch und Sonnenblumenkerne darin anbraten. Hirse zugeben und kurz mitdünsten.
2. Wasser zugießen, zum Kochen bringen und MAGGI Klare Suppe mit Suppengrün darin auflösen. Zugedeckt bei geringer Wärmezufuhr ca. 20 Min. kochen und auf einem Sieb abtropfen lassen.
3. Gemüsezwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Würfel schneiden. Zucchini putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Fleischtomaten waschen, den Blütenansatz entfernen, in Achtel schneiden.
4. In einem Topf 1 EL THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen. Die Zwiebeln, Paprika und Zucchini darin ca. 5 Min. dünsten und mit Maggi Würzmischung 4 würzen und abschmecken. Fleischtomaten und Champignons zufügen und ca. 3 Min. weiterdünsten.
5. Tofu in kleine Würfel schneiden, zufügen und heiß werden lassen. Auf einer großen Platte anrichten.
6. Aus der Hirse mit einem Eisportionierer (oder kleinen Schöpfkelle) Kugeln formen, auf dem Gemüse anrichten und mit gehackter Petersilie garniert servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	32 g
Energie	296 kcal
Fett	11 g

⌚ 50 Minuten

⊕ 4 Portionen

Protein16 g