



## Bunte Gemüse-Hirse-Pfanne

### Zutaten

- 50 g Zwiebeln
- 300 g Brokkoli
- 150 g rote Paprikaschoten
- 150 g Möhren
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 75 g Hirse
- 350 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Gemüse-Pfanne mit Hackfleisch
- 125 g Joghurt
- 50 g Frischkäse
- 2 TL Zitronensaft

### Zubereitung

1. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Würfel schneiden. Möhren putzen, waschen, schälen und in Würfel schneiden.
2. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Die Zwiebelwürfel darin kurz anschwitzen. Das restliche Gemüse zugeben und ebenfalls anschwitzen.
3. Hirse zugeben. Wasser zugießen. MAGGI Fix für Gemüse-Pfanne mit Hackfleisch einrühren, zum Kochen bringen und bei geringer Wärmezufuhr zugedeckt ca. 8 Min. garen.
4. Joghurt mit Frischkäse und Zitronensaft verrühren. Die Gemüse-Hirse-Pfanne auf Teller verteilen und jeweils einen Klecks Joghurtsauce darauf anrichten. Besonders schön sieht es aus, wenn die Gemüse-Hirse-Pfanne in eine kalt ausgespülte Tasse gegeben und dann auf die Teller gestürzt wird. Dazu schmeckt gebratenes Hähnchenbrustfilet.

#### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	33 g
Energie	269 kcal
Fett	9 g
Protein	13 g

🕒 35 Minuten

⊕ 3 Portionen