

Zutaten für 4 Portionen:

4 Knoblauch (Zehen)
1/2 TL Sambal Oelek
3 EL Öl
2 TL Curry, Pulver
200 g Hirse
1/2 Liter Gemüsebrühe
150 g Zwiebel(n) (Gemüse-)
250 g Möhre
250 g Zucchini
125 ml 7% Kochcreme
2 Becher Joghurt, Vollmilch
1 Bund Schnittlauch
Kräutersalz
Pfeffer

Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 45 Min.

1,5 EL Öl mit 1 EL Wasser erhitzen, 2 zerkleinerte Knoblauchzehen und Sambal Oelek hineingeben und kurz andünsten, Curry zugeben und weiter dünsten. Hirse waschen und zugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen und 20-30 Minuten köcheln lassen. Zwiebeln würfeln, Möhren fein und Zucchini etwas gröber würfeln. 1,5 EL Öl und 1 EL Wasser erhitzen, Möhren hineingeben und 5 Minuten andünsten, danach Zwiebeln und Zucchini zugeben und weitere 5 Minuten dünsten. Das Gemüse sollte noch knackig sein. Mit der gut gewürzten Hirse mischen und kurz durchziehen lassen.

Joghurtsoße:

Sahne, Joghurt, 2 zerkleinerte Knoblauchzehen, Kräutersalz und Pfeffer verquirlen, den Schnittlauch (oder Frühlingszwiebeln) unterrühren und die Soße zur Hirse servieren.