



## MTV 1862 e.V. Vorsfelde

# Sportlich fit mit sportlich lecker

## Rezept „Hirsepfanne“

### Zutaten für 4 Personen:

Pro Portion: 300 Kcal

2	Knoblauchzehen
2 EL	Olivenöl
120g	Hirse
200g	Frühlingszwiebeln
250g	Zucchini
100g	saure Sahne
1EL	Curry
	Salz
250g	Möhren
300g	Joghurt 1,5% Fett
2Bd	Schnittlauch
	Pfeffer aus der Mühle

**Tipp:** Als Dessert eignet sich eine Quarkspeise mit Früchten oder auch ein Obstsalat mit gerösteten Nüssen.

Das ist ein schnelles Mittag - oder Abendessen, das Vitamin- und Mineralstoff-Power, gepaart mit herzhaften Kohlenhydraten und Eiweißlieferanten.

1. Eine Knoblauchzehe pellen und hacken. Die Pfefferschoten längs halbieren und die Kerne herauskratzen, quer in dünne Streifen schneiden.
2. Einen EL Öl erhitzen, Knoblauch und Pfefferschoten darin andünsten. Den Topf vom Herd nehmen und den Curry unterrühren. Bei milder Hitze ganz leicht anschwitzen, dann die Hirse unterrühren und mit ½ l Wasser oder Gemüsebrühe auffüllen, salzen und zugedeckt bei milder Hitze 20 Minuten ausquellen lassen.
3. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Möhren schälen, waschen und fein würfeln. Die Zucchini waschen und würfeln.
4. Gemüse im restlichen Öl zugedeckt dünsten, zuerst die Möhren 5 Min., dann die Frühlingszwiebeln und Zucchini zugeben und weitere 5 Min. garen. Das Gemüse soll noch knackig sein. Dann das Gemüse mit der Hirse locker mischen, evtl. nachsalzen und 2 Minuten durchziehen lassen.
5. Den Joghurt mit der sauren Sahne verrühren, mit Salz, Pfeffer und einer durchgepressten Knoblauchzehe würzen. Schnittlauch in Röllchen schneiden und unterrühren. Die Sauce extra servieren.