



einfach essen - leichter leben

KNEIPPTAG 2020

Hirsepfanne mit Gewürzmandeln und Fenchel

4 Portionen

Zutaten:

4 EL Mandeln, Gewürzmischung (1 Msp. Muskat, frisch gemahlen, ½ Langer Pfeffer, gemörsert, je ½ TL Kurkuma, Salz und Honig), 1 TL Öl, 150 g Hirse, 300 g Gemüsesuppe, 1 Apfel, 1-2 kleine Karotten, 2-3 kleine Fenchelknollen, 1-2 EL Butter, 40 g Rosinen, gemischte frische Kräuter, Fenchelgrün, Zitronensaft und Granatapfelkerne zum drüberstreuen

Zubereitung:

- Pfanne erhitzen und Mandeln trocken rösten, bis sie duften. Vom Herd nehmen, grob hacken und mit der Gewürzmischung und 1 TL Öl vermischen.
- Hirse waschen und mit Gemüsesuppe und Rosinen in der Pfanne aufkochen. In der Zwischenzeit Apfel, entkernen und in Spalten schneiden. Karotten und Fenchel waschen, Fenchelgrün zur Seite legen, Fenchel in Scheiben schneiden und zur Hirse geben, hin und wieder umrühren, bis alles weich ist.
- Gemüsehirse auf Tellern anrichten und mit den Gewürzmandeln, gehacktem Fenchelgrün sowie Kräutern bestreuen.
- Mit frischem Zitronensaft beträufeln, mit Granatapfelkernen dekorieren und servieren.

Guten Appetit



DR. CLAUDIA NICHTERL
AKADEMIE FÜR ERNÄHRUNG UND GESUNDHEIT

Zentagasse 37/22, 1050 Wien

www.einfach-essen.com

office@essenz.at oder unter 0043 681-20408485