

Mediterranes Auberginen-Gemüse mit Hirse und Feta

würzig

Für 4 Portionen

200 g Hirse ♦ Salz ♦ 50 g Zwiebeln ♦ 1 Knoblauchzehe ♦ 300 g Auberginen ♦ 200 g rote Spitzpaprika ♦ 100 g kleine braune Champignons ♦ 1 Zweig Rosmarin (alternativ: ½ TL getrockneter Rosmarin) ♦ 2 EL Olivenöl ♦ schwarzer Pfeffer ♦ 20 g Tomatenmark ♦ 1 Dose stückige Tomaten à 400 g ♦ ½ Bund Basilikum ♦ 200 g Feta ♦ **Außerdem:** 1 große Pfanne mit Deckel (alternativ: Wok mit Deckel)

1. Hirse in feinem Sieb heiß abspülen und abtropfen lassen. Nach Packungsanleitung mit ½ TL Salz zubereiten. Inzwischen Zwiebeln schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Auberginen waschen, putzen und in ca. 2 x 1,5 cm große Stücke schneiden. Paprika waschen, putzen, halbieren, entkernen und ebenfalls in ca. 2 x 1,5 cm große Stücke schneiden. Champignons putzen, mit feuchtem Tuch säubern, trockene Stielenden abschneiden und vierteln. Rosmarin kalt abrausen, trocken schütteln, Nadeln abzupfen und grob hacken.

2. Öl in Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Auberginen und Paprika darin ca. 5 Minuten kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Champignons zugeben und weitere 2 Minuten anbraten. Tomatenmark unter Gemüse rühren. Rosmarin und Tomaten zufügen, aufkochen und Deckel auflegen. Bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis Gemüse gar ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Inzwischen Basilikum kalt abrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Feta mit Gabel fein zerbröseln. Hirse mit Auberginen-Gemüse auf Tellern anrichten und mit Feta und Basilikum bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Pro Portion: ca. 429 kcal, 1800 kJ, 17 g EW, 43 g KH, 21 g F, 4 BE; glutenfrei

AUCH LECKER: Anstelle von Hirse schmeckt diese Pfanne auch sehr lecker mit Couscous!

OHNE MILCH UND EI: Ersetzen sie den Feta durch 200 g gewürfelten Mandel-Nuss-Tofu (oder mediterran gewürzten Tofu), den Sie in 1 EL Bratöl kross anbraten.

