

Rezept 034 : Hirsesuppe

Zutaten :

400g Hirse
400ml Gemüsebrühe pflanzlich
1 kleine Lauchstange
1/2 Teelöffel Muskatnuss gerieben
3 Esslöffel Schlagobers oder Cremefino
3 Esslöffel Schnittlauchröllchen

Zubereitung :

Die Hirse mit heißem Wasser waschen. In einen Kochtopf geben und die Gemüsebrühe dazu geben. Ca. 15 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Dazwischen den Lauch putzen und in Ringe schneiden. Den Lauch zur Hirse dazugeben und weitere 10 Minuten garen. Die Suppe nach Belieben mit dem Pürrierstab zerkleinern, mit der Muskatnuss würzen und mit dem Obers (oder Cremefino) verfeinern. Zum Schluss den Schnittlauch darüber streuen.

Tipp : Die Menge reicht als Hauptgericht für 1 Person.

Guten Geschmack !