

Bioland-Hof Garrelt Agena

Hagenpolder 1
26736 Krummhörn-Schoonorth
Telefon: 04920 - 318
Fax: 04920 - 1339
eMail: info@biolandhof-agena.de
www.biolandhof-agena.de



Spinat-Hirse mit Feta

100 g Hirse
200 ml Gemüsebrühe

1 Zwiebel
1 EL Butter
1 Knoblauchzehe
500 g Spinat

100 g Feta
Salz, Pfeffer
Parmesan

im Sieb mit heißem Wasser gut abspülen, in
aufkochen und zugedeckt ca. 20 Min. quellen
lassen.

würfeln, in
anschwitzen.

-fein gehackt- kurz mitdünsten.

-geputzt- hinzugeben und etwa 10 Min. zugedeckt
dünsten. Die Hirse sowie

-gewürfelt- untermischen. Mit
abschmecken. Nach Belieben mit
bestreuen.

