



Broccoli mit Hirse

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Bratöl
200 g Hirse

500 ml Gemüsebrühe

500 g Broccoli

150 g Feta
1 Bd. Petersilie
2 Tomaten

schälen und würfeln.

fein hacken. Beides in einem Topf in andünsten.

in einem Sieb heiß abspülen, in den Topf zu den Zwiebeln und dem Knoblauch geben und kurz anbraten. Mit

aufgießen, aufkochen lassen, dann bei geringer Hitze ca. 25 Min. köcheln lassen und abgießen.

putzen und in Röschen teilen. In kochendem Salzwasser ca. 3 Min. blanchieren.

würfeln.

fein hacken.

in Stücke schneiden. Broccoli, Feta und Petersilie unter die fertige Hirse mischen. Mit den Tomatenstücken bestreuen.

Biolandhof Avena/Dreyer GbR

Hagenpolder 1 26736 Krummhörn

04920 / 318

info@biolandhof-avena.de

www.biolandhof-avena.de