Schnell & Idiotensicher

Kräuter- Hirse-One Pot mit grünem Spargel

Du brauchst:

* 1 kg Spargel
* 3 Frühlingszwiebeln
* 250 g Hirse
* 1 Bund gemischte Kräuter deiner Wahl
* 700 ml warme Gemüsebrühe
* 100 ml Sahne
* Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Der erste Schritt zu deinem One Pot Gericht ist es, den Spargel zu waschen, im unterem Drittel zu schälen und die Enden abzuschneiden. Jetzt schneidest du jeden Spargel schräg in 4 Stücke. Anschließend kannst du die Frühlingzwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Als letzte Vorbereitung wäscht du deine ausgewählten Kräuter und schneidest sie klein.

Die Hirse gibst du in ein Sieb und spülst die heiß ab. Diese gibst du nun mit dem Spargel, den Frühlingszwiebeln, der Gemüsebrühe, der Sahne und gegebenenfalls mit etwas Wasser in einen Topf und lässt es auf mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln. Danach gibst du deine Kräuter dazu und schmeckst alles mit Pfeffer und Salz ab.

Fakten:

Dieses Gericht reicht für 4 Portion und dauert im Schnitt 30 Minuten. Pro Portion hat man einen Energiebedarf von 356 kcal oder 1293 kJ.

Gutes Appetit!