

Hirsepfanne mit Gemüse

(5 Kinderportionen)

Menge	Zutat
150 g	Hirse
350 ml	Gemüsebrühe
200 g	Zucchini
150 g	Paprika
150 g	Tomaten
2 EL	Rapsöl
1 TL	Currypulver
	Jodsalz, Pfeffer, Basilikum, Oregano

So wird's gemacht:

- Hirse waschen und in Gemüsebrühe aufkochen. Bei geringer Hitzezufuhr 20 Minuten ausquellen lassen.
- Zucchini würfeln. Paprika entkernen und ebenfalls würfeln. Tomaten vierteln. Gemüse in Öl in einer Pfanne dünsten.
- Mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Hirse unterheben.

Tipp:

Dazu eine Joghurtsoße servieren.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de
Tel.: 0531 618310-31

verbraucherzentrale
Niedersachsen