

# Vegane Kräuter-Gemüsepfanne mit Hirse

🕒 20 Minuten    || Leicht    Vegan



Bild: BVEO / Ariane Bille

## Zubereitung

Zwiebel schälen und fein würfeln. Möhren putzen, waschen und der Länge nach halbieren. Brokkoli ebenfalls putzen, in kleine Röschen teilen und waschen. Brokkoli-Stiele schälen und in Scheiben schneiden. Tomaten putzen und waschen. Kräuter waschen, trocken schütteln und Petersilie hacken. Zitrone waschen, trocken reiben und die Schale abreiben. Hirse nach Packungsanleitung kochen.

Währenddessen Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebel mit Zitronenschale darin anbraten. Dann Möhren und Thymian hinzugeben und rundherum anbraten. 100–120 ml Wasser und 1 TL Meersalz hinzugeben und etwa 15–20 Min. mit geschlossenem Deckel garen, bis das Gemüse bissfest ist. 10 Min. vor Ende der Garzeit Brokkoli hinzufügen und mitgaren. Dann die Tomaten und den Salbei hinzugeben und 3–4 Min. offen garen, bis das Wasser verdampft ist. Zum Schluss mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Zitrone auspressen, Saft mit Kürbiskernmus und Ahornsirup vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gemüse mit Hirse auf Teller verteilen, mit Kürbiskern-Zitronen-Sauce beträufeln, Kürbiskernen und Petersilie bestreuen und genießen.

## Zutaten für 4 Personen:

- 1 rote Zwiebel
- 200g Möhren
- 1 Brokkoli
- 8 Kirschtomaten
- 3 Zweige Thymian
- 4 Salbeiblätter
- ½ Bund Petersilie
- 1 Bio-Zitrone
- 250g Hirse
- 3 EL Olivenöl
- 6 große TL Kürbiskernmus
- 2 TL Ahornsirup
- Meersalz und Pfeffer
- 20g Kürbiskerne

# Vegane Kräuter-Gemüsepfanne mit Hirse



© BVEO / Zutaten



© BVEO / Gemüse schälen und schneiden



© BVEO / Zitrone waschen, trocken reiben und die Schale abreiben.



© BVEO / In der Pfanne anbraten bzw. garen



Bild: BVEO / Kürbiskern-Zitronen-Sauce beträufeln

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



**Pressebüro deutsches Obst und Gemüse**

c/o Pretzlaw Communications  
Neue Schönhauser Straße 20  
10178 Berlin

Tel.: 030 – 28 49 78 - 0

[presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto:presse@deutsches-obst-und-gemuese.de)

[www.deutsches-obst-und-gemuese.de](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de)