



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

HIGH-CARB - 1 PORTION

HIRSEPFANNE MIT ROTE BETE UND AUBERGINE

ZUBEREITUNG

1. Die Hirse nach Packungsanleitung in Brühe statt Wasser zubereiten.
2. In der Zwischenzeit die rote Bete, Aubergine und Möhren in kleine Stücke schneiden. Die Schalotte und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln.
3. Das Öl mit der Currypaste in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten- und Knoblauchwürfel 1 Minute anbraten. Das restliche Gemüse hinzugeben und 3 Minuten weiterbraten. Die 100 ml Gemüsebrühe und Rosinen hinzufügen und weitere 3 Minuten unter Rühren garen.
4. Zum Schluss die Hirse abgießen und mit dem Limettensaft in die Pfanne geben. Alles mit Salz, Pfeffer und frischem Koriander nach Geschmack würzen, 2 Minuten köcheln lassen und dann servieren.

ZUTATEN

60 g Hirse
120 g rote Bete, gekocht
120 g Aubergine
80 g Möhre
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
2 TL Limettensaft
1 TL Currypaste, gelb
2 TL Rapsöl
100 ml Gemüsebrühe
1 EL Rosinen
Koriander
Salz
Pfeffer



483
Kalorien



72 g
Kohlenhydrate



11 g
Eiweiß



12 g
Fett



12 g
Ballaststoffe