



Mediterranes Grillgemüse mit Hirse – vegetarisch, auf Wunsch mit Hähnchenmedaillons

Passend für Mahlzeiten

Abendessen, Mittagessen

Nährwertangaben

pro Portion

401,3 kcal

Energie

20,2 g

Fett

4,7 g

GFS

44,4 g

Kohlenhydrate

8,3 g

Zucker

9,9 g

Protein

1,2 g

Salz

Zutaten

für **4 Portionen** (1 Portion = 510 g)

100 g Gemüsezwiebel roh

300 g Paprikaschoten gebacken

200 g Aubergine roh

200 g Zucchini roh

120 g Tomate rot roh

50 g Oliven

220 g Hirse ganzes Korn roh

800 g Gemüsebrühe (4)

50 g Olivenöl

Zubereitung

Zutaten Gemüse: 1 rote Zwiebel je 1 rote und gelbe Paprika 1 Aubergine (ca. 200 g) 1 Zucchini (ca. 200 g) 1 Knoblauchzehe 120 g Kirschtomaten 50 g entkernte Oliven (grün oder schwarz) Salz & Pfeffer Olivenöl Kräuter & Würze: ½ TL getrocknete Lavendelblüten 1 Zweig frischer Thymian 1 Zweig frischer Rosmarin ½ TL getrockneter Oregano Hirse: 220 g Hirse (= ca. 2 mittelgroße Tassen) 4 Tassen Gemüsebrühe 1 kleine Zwiebel 1 Knoblauchzehe 1 EL Olivenöl Optional (für Fleischliebhaber): 500 g Hähnchenbrustfilet (als 8 kleine Medaillons ca. 125 g p/Pers.) Schritt 1: Gemüse vorbereiten Alles gründlich waschen. Zwiebel schälen und in dickere Ringe schneiden (die verbrennen nicht so schnell und sehen rustikaler aus). Paprika vom Strunk und Kerngehäuse befreien, in mundgerechte Stücke schneiden. Aubergine und Zucchini ebenfalls in Stücke schneiden. Kirschtomaten und Oliven noch kurz beiseitelegen. Schritt 2: Kräuter Thymian und Rosmarin von den Stielen zupfen, fein hacken. Schritt 3: Grillgemüse Eine Gusseisenpfanne oder Auflaufform mit Olivenöl bepinseln und bei 180–200 °C erhitzen (Grill oder Backofen geht beides). Das geschnittene Gemüse mit den Zwiebelringen hineingeben und ca. 5–6 Minuten anrösten, zwischendurch wenden. Dann die Hitze auf ca. 100 °C reduzieren und Kirschtomaten, Oliven, Kräuter, Oregano und Lavendelblüten dazugeben. Kurz (2 Minuten) ziehen lassen. Schritt 4: Hirse Während das Gemüse im Ofen ist: Zwiebel klein würfeln, Knoblauch hacken. Beides in 1 EL Olivenöl anschwitzen (2–3 Minuten), Knoblauch kurz mit braten. Hirse dazugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen. 5 Minuten leicht köcheln lassen, dann vom Herd nehmen und 20 Minuten quellen lassen (Deckel drauf). Schritt 5: Optional mit Hähnchen Wer Fleisch möchte: Hähnchenbrust in 8 kleine Medaillons schneiden, mit etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer und frischen Kräutern marinieren. Diese Medaillons können direkt neben dem Gemüse im Ofen mit gegart werden (bei 180 °C Umluft ca. 20 Minuten, bis sie durch sind). Servieren Auf dem Teller die Hirse als Basis anrichten, darauf das bunte Grillgemüse verteilen. Mit einem Spritzer Zitronensaft verfeinern. Vegetarisch genießen – oder mit den goldbraun gegarten Hähnchenmedaillons ergänzen. ✨ Tipp: Wer's cremig mag, streut am Ende noch ein paar Fetawürfel über das Gemüse.