



Kochen mit
babyclub.de



Kochen mit babyclub.de

Gemüsehirse

Dieses Gericht ist für schwangeren Frauen ideal, die wenig Fleisch essen. Denn Hirse enthält viel Eisen. In der Schwangerschaft steigt der Eisenbedarf, da mehr Blut gebildet wird. Damit der Körper das Eisen aufnehmen kann, liefern Tomaten und Zwiebeln das dafür benötigte Vitamin C. Hirse, Champignons und Erbsen versorgen euch zudem mit Panthotensäure (Vitamin B5), das für den Zellaufbau der Schwangeren wichtig ist. Wer Petersilie mag, darf gerne mehr verwenden, als angegeben. Denn dies ist das Superfood unter den Kräutern: es liefert Eisen, Magnesium und Calcium sowie Vitamin A, B, C und Folsäure.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 100 g Hirse
- 300 ml Gemüsebrühe
- 125 g Champignons
- 100 g getrocknete Tomaten
- 100 g Tiefkühl-Erbsen
- 100 g Karotten
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- Jodsalz & Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Petersilie
- 1 TL Chiliflocken

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel, Knoblauchzehe und Petersilie fein hacken. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die getrockneten Tomaten und Karotte klein schneiden und die Tiefkühlerbsen auftauen und abtropfen lassen.

Das Olivenöl in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch darin andünsten. Dann die getrockneten Tomaten und Champignons dazugeben und 3 min anbraten.
2. Die Karottenscheiben dazugeben und kurz weiterbraten. Danach mit der Gemüsebrühe auffüllen und alles zum Kochen bringen.
3. Die Hirse in ein Sieb geben und unter fließend heißem Wasser waschen. Abtropfen lassen und beiseite stellen.

Sobald das Gemüse kocht, die Hirse einrühren und die Herdplatte abschalten. Das Gericht mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen und abgedeckt ca. 15 min quellen lassen.
4. Die Erbsen unterheben und weitere 5 min quellen lassen. Das Gemüsehirse abschmecken, Petersilie dazugeben und alles vermischen.

Guten Appetit

MEHR LECKERE & GESUNDE REZEPTE ZUM NACHKOCHEN FINDET IHR UNTER WWW.BABYCLUB.DE