



WEINBAU SEIT 1672  
AXEL SCHMITT

# Schnelles Pfannengemüse

## Zutaten für 2 Pers.:

100 g Hirse  
1 Kohlrabiknolle  
2 Möhren  
1-2 Frühlingszwiebeln  
1 kleine Zucchini  
1-2 Tomaten  
Salz, Pfeffer  
1 TL Butter  
2-3 EL Sojasauce  
geriebener frischer Ingwer  
je 1/4 Bund Petersilie und Koriander  
100 ml Gemüsebrühe  
Olivenöl

Hirse mit heißem Wasser waschen, abseihen, mit 250 ml Wasser aufkochen und 5-10 Min. bei milder Hitze garen und nachquellen lassen. Kohlrabi in feine Stifte, Möhren in dünne Scheiben, Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden, Zucchini längs halbieren und in Scheiben schneiden und Tomaten fein würfeln. Große Pfanne erhitzen, Olivenöl zugeben und im Abstand von 1-2 Min. das Gemüse zugeben: erst Kohlrabi, dann Möhren, Frühlingszwiebeln, Zucchini und Tomate. Dabei ständig rühren.

Petersilie und Koriander fein hacken und mit Salz und Butter unter die Hirse heben und abschmecken.

Sojasauce, Ingwer, Gemüsebrühe, Meersalz und Pfeffer zum Gemüse geben, 1-2 Min. ziehen lassen, abschmecken. Mit Kapuzinerkresse- oder Borretschblüten garnieren und servieren.

