



PILZ- ERBSEN- HIRSOTTO

WAHLWEISE MIT ZITRONENHÄHNCHEN

ZUTATEN für 4 Personen

800 ml Gemüsebrühe	50 g Parmesan
1 Zwiebel	200 g Erbsen, TK
200 g Hirse	200 g Mais, Dose
2 EL Rapsöl	Salz
200 g Champignons	Pfeffer
½ Bund Schnittlauch	

WAHLWEISE MIT ZITRONENHÄHNCHEN

- 4 Hähnchenbrustfilets (je 150 g)
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL Zitronensaft

NÄHRWERTE | pro Person ca.:

Brennwert: 351 kcal | Eiweiß: 16 g
Fett: 11 g | Kohlenhydrate: 46 g
Ballaststoffe: 12 g

NÄHRWERTE MIT FLEISCH | pro Person ca.:

Brennwert: 521 kcal | Eiweiß: 52 g
Fett: 14 g | Kohlenhydrate: 46 g
Ballaststoffe: 12 g

ZUBEREITUNG

1. Die Brühe aufkochen und heiß halten.
2. Die Zwiebel schälen und fein schneiden, mit der Hirse im heißen Öl dünsten. Nach und nach immer so viel Brühe zugießen, dass die Hirse bedeckt ist.
3. Die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Den Schnittlauch waschen und fein hacken. Parmesan fein reiben. Wenn die Hirse fast weich ist, aber immer noch etwas Biss hat, die Tiefkühl-erbsen und den Mais zugeben.
4. Die Champignons und den geriebenen Parmesan unter die Hirse mengen, kurz heiß werden lassen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Schnittlauch servieren.



WAHLWEISE MIT ZITRONENHÄHNCHEN

5. Die Hähnchenbrustfilets in heißem Öl von allen Seiten kurz anbraten, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und in einer Auflaufform im Backofen bei 80 Grad (Ober-/Unterhitze, Umluft nicht zu empfehlen) auf der mittleren Schiene in ca. 20 Minuten durchgaren. Zum Hirsotto servieren.