

Gemüse-Hanfhirse mariniertem Geschnetzelten

mit
Pilz-

Gemüse-Hanfhirse mariniertem Geschnetzelten

mit
Pilz-

Rezept + Foto von Alexandra S.

Zutaten:

Hanfhirse

- 1 kl. Tasse Hirse
- 1,5 Tassen Wasser
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- etwas Öl
- [1 gehäufter Esslöffel Bio Hanfsamen geschält](#)
- Kräutersalz

Pilz Geschnetzeltes

Man kann auch veg. Geschnetzeltes oder Hühnergeschnetzeltes verwenden :-))

Marinade

- Sesamöl
- [Hanföl](#)
- Paprikapulver
- Sojasauce

- Kräuter-bzw. Grillsalz
- Knoblauchpulver
- Korianderpulver
- gestossener Pfeffer
- Wasser

So geht's

Hirse in 1,5 x soviel Wasser aufkochen, zudecken, fertigdämpfen lassen. Karotte und Zwiebel klein schneiden, in Öl anbraten und Hirse und Hanfsamen dazugeben, mit etwas Wasser aufgießen und 5 min. weiterdünsten lassen. Mit Kräutersalz abschmecken.

Pilze nach Belieben in kleine Stücke schneiden und anbraten.

Aus den Zutaten eine Marinade mischen und das Geschnetzelte 30 min. darin ziehen lassen.

Dann etwas Bratöl in die Pfanne geben, das Geschnetzelte anbraten und mit der Marinade aufgießen und kurz dünsten lassen.

Hanfhirse und Geschnetzeltes servieren.

Vielen Dank an Alexandra S. für das Rezept!