

# Goldhirse One Pot im Steamer oder Pfanne



## Zutaten

**4 Portionen /35 Minuten**

- 250 g Zwicky glutenfreie Goldhirse
- 250 ml passierte Tomaten
- 500 – 600 ml Wasser
- 1 TL Salz und etwas Pfeffer
- 300 g Cherrytomaten
- 50 g Pinienkerne
- 50 g Oliven
- 1 Bund Petersilie (glatt)
- 2 EL Olivenöl

## Zubereitung

- 1) Hirse, Tomatenpüree, Wasser, Salz, Pfeffer und halbierte Cherrytomaten in eine beschichtete Pfanne geben oder eine feuerfeste Auflaufform.
  - Form auf den Gitterrost in den kalten Steamer stellen. Dämpfen 100°C im Steamer während 25 Minuten.
  - In der Pfanne 25 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, regelmässig umrühren und eventuell heisses Wasser nachgiessen.
- 2) Pinienkerne ohne Fett in einer Bratpfanne rösten. Oliven entsteinen und halbieren. Petersilie fein schneiden. Pinienkerne zusammen mit den Oliven, Petersilie und dem Olivenöl nach dem Dämpfen unter die Hirse mischen.

Extra Tipp: Das fabelhafte Gericht kann mit anderen saisonalen Gemüsesorten wie z.B. Auberginen oder Lauch ergänzt werden – Zeit für Kreativität.

**Zwicky wünscht en Guete!**