

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)  
<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Hirse mit Porree

150 g Hirse  
1/2 l Gemüsebrühe

50 g Netto Porree  
10 g ungeh. Pflanzenmarg.

in  
aufkochen, bei kleiner Hitze im  
geschlossenen Topf 20 Min.  
ausquellen lassen.

in Ringe schneiden und in  
andünsten.

Jeweils 2 bis 3 Porreeringe auf  
den Boden von gefetteten  
Förmchen oder Tassen legen,  
restl. Porree unter die Hirse  
mischen und in die Förmchen  
füllen und zum Essen auf die  
Teller stürzen.

Gesamt: 636 kcal : 4 = 159 kcal  
          : 6 = 106 kcal