

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Hirseknödel mit Paprikasauce

150 g Hirse	in
½ l Gemüsebrühe	25 Min. garen.
600 g Netto rote Paprika	würfeln u. in
2 Ei kaltgepr. Sonnenblumenöl	andünsten,
1/8 l Gemüsebrühe	angießen, 15 Min. garen,
	pürieren.
1 Dose Mais	abtropfen lassen.
100 g feiner Maisgrieß	mit
20 g ungeh. Pflanzenmarg.	zur Hirse geben, sowie
1/8 l Gemüsebrühe	alles unter Rühren 2-3 Min.
	kochen, vom Herd nehmen u.
1 Ei (Gew.-Kl. 2)	unterrühren, würzen mit:
jod. Meersalz	
Koriander	
Cayennepfeffer	
Weizenvollkornschrot, fein	Aus der abgekühlten Masse
	mit Schrot bestäubten Händen
	12 Knödel formen u. in siedendem
	dem
	20 Min. gar ziehen lassen.
	und
	fein würfeln u. in
	glasig dünsten. Mais zugeben,
	mit
	bestreuen.

Knödel: 1296 kcal : 12 = 108 kcal

Sauce: 328 kcal : 4 = 82 kcal

Gemüse: 496 kcal : 4 = 124 kcal