



# HIRSE-ERBSEN-SPINAT-SALAT

1 Tasse Hirse

- Hirse gründlich mit heißem Wasser abwaschen.
- und anschließend mit Wasser (2 Tassen) in einem Topf zum Kochen bringen,
- Temperatur reduzieren und zugedeckt 5 Minuten lang köcheln lassen.
- Herd ausschalten und die Hirse 20 Minuten quellen lassen.

---

2EL Tomatenmark  
1 Tasse TK Erbsen  
100g Blattspinat (frisch oder TK)  
1 Knoblauchzehe

- 5 Minuten vor Ende der Garzeit Tomatenmark, Erbsen, Spinat und Knoblauch kleingeschnitten hinzufügen.

---

Pfeffer, Salz  
TK-Kräuter und  
Frühlingszwiebeln

- Abschließend mit Pfeffer, Salz und Kräutern eurer Wahl (wir haben Petersilie, Thymian und Frühlingszwiebel verwendet) abschmecken.
- 

Tipp: Bei Bedarf noch etwas Feta zerbröseln unterheben oder für mehr Frische noch kleingeschnittene Tomaten hinzufügen!

