

VEGETARISCH, GLUTENFREI, BALLASTSTOFFREICH

HIRSEPFANNE MIT KÜRBIS & ZUCCHINI

Für 2 Personen | Vorbereitungszeit: ca. 5 Min. | Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

ZUTATEN:

- 120 g Hirse (ungekocht)
- 300 ml Gemüsebrühe (kupferarm)
- 200 g Hokkaido-Kürbis
- 1 kleine Zucchini
- 1 kleine Karotte
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- 1 TL mildes Paprikapulver
- Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft
- Frische Petersilie zum Bestreuen



ZUBEREITUNG:

1. Die Hirse **gründlich mit heißem Wasser spülen**, dann in Brühe ca. 10–15 Minuten köcheln lassen. Danach abgedeckt ziehen lassen.
2. Zwiebel klein schneiden und den Kürbis (mit Schale) in mundgerechte Würfel. Beides in eine Pfanne geben und in Rapsöl etwa 5 Min. anschwitzen.
3. Währenddessen die Zucchini halbieren, in dünne Scheiben schneiden und die Karotte raspeln. In die Pfanne dazugeben und **weitere 5–7 Min. braten**.
4. Hirse untermengen, mit Gewürzen & Zitronensaft abschmecken.
5. Mit frischer Petersilie bestreut servieren.



WARUM GEEIGNET BEI MORBUS WILSON?

- Hirse ist **sehr kupferarm**, glutenfrei & gut verträglich
- Kürbis & Zucchini enthalten **wenig Kupfer**, bringen herbstliche Farbe & Vitamine
- Ohne tierische Produkte, **ideal auch bei Leberdiät**
- Keine Nüsse, Hülsenfrüchte oder Vollkornbestandteile