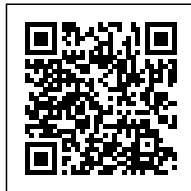


# TOMATENHIRSE



Die Tomatenhirse lässt sich mit vielen verschiedenen Gemüsesorten kochen. Ich verwende in diesem Rezept Pilze, Paprika und Gelbe Rüben. Je nach Geschmack passen auch sehr gut Zucchini oder Aubergine dazu. Wer mag, kann auch getrocknete Tomaten dazugeben. Bei der Menge von 200 g Reis und 400 g Tomaten verwende ich 200 g Gemüse. Apropos Tomaten: Natürlich kann man auch frische Tomaten verwenden, statt Tomaten aus der Dose. Gerade im Thermomix ist die Zubereitung sehr einfach.

Küchengerät: **Thermomix TM 31**

Zusätzliche Utensilien: **Schneidebrett**

Schwierigkeit: **Einfach**

Portionen: **4**

Zubereitungszeit: **15 Minuten**

Kochzeit: **22 Minuten**

Ernährung: **Vegan**

## Zutaten:

- 120 g Zwiebeln
- 50 g Pilze
- 50 g Paprika
- 100 g Gelbe Rüben
- 1 Tomatendose (400 g)
- 40 g Olivenöl
- 200 g Hirse
- 250 g Wasser
- 1 TL Salz

## Zubereitung:

### 1

Die Zwiebeln schälen und halbieren. Die Pilze, Paprika und Gelbe Rüben säubern und in **grobe Stücke schneiden**, ab damit in den Mixtopf. Die Tomaten dazugeben und für **5 Sekunden** auf **Stufe 5** zerkleinern.

## 2

Jetzt kommt das Olivenöl dazu und ich dünste alles für **5 Minuten** auf **Varoma** auf **Stufe 1**.

## 3

Genug gedünstet und jetzt dürfen Hirse, Wasser und Salz dazu. Alles mit dem **Spatel** gut vermischen und für **17 Minuten** bei **100 °C** mit **Linkslauf** auf **Stufe 1** garen.