



Gebratene Hirse mit Ei

Zutaten für eine Person

1-2 Tassen gekochte Hirse, 2 Champignons roh, 1 EL Butter, 1 Ei, Koriander, Bockshornklee, Pfeffer, Salz, Zitronensaft, kleiner Chicorée

Zur Ergänzung nach Belieben: statt Chicorée kann auch Rucola und statt Champignons kann auch eine vollreife Tomate verwendet werden.

Zubereitung

F	Pfanne aufsetzen
E	Butter beifügen, Champignon oder anderes Gemüse, Hirse in die Pfanne geben und mit der Gabel auflockern
M	Würzen mit Koriander und Pfeffer
W	Salz
H	Einige Tropfen Zitronensaft (frisch von einer Bio Zitrone)
F	Bockshornkleesamen
E	Das Ei in der Pfanne anbraten/dünsten

Der rohe Chicorée wird in Streifen geschnitten und direkt auf dem Teller angerichtet.

Dann wird das Hirse/Ei Frühstück über den vorbereiteten Chicorée gegeben.

Das ganze kann mit Pfeffer, frischen Kräutern und Salz nochmals abgeschmeckt werden.