



Hirse-Gemüse mit Lupinen-Tempeh LUPEH

ZUTATEN für 2 Personen

- 200 g Hirse
- 300 g Karotten
- 1 rote Paprikaschote
- 150 g Zucchini
- 100 g Zuckerschoten
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Öl
- 200 g alberts **Lupinen-Tempeh LUPEH**



© Tilo Hausmann, Ernährungscoach (IHK)



ZUBEREITUNG

Hirse nach Packungsanleitung mit Gemüsebrühe zubereiten. Karotten putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Paprika putzen, längshalbieren, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Karotten und Paprika in einem Topf mit Dämpfeinsatz über kochendem Wasser ca. 5 Min. dämpfen (bissfest). Zucchini waschen und würfeln und mit 1 EL Öl bei mittlerer Hitze in der Pfanne anbraten. Die Zuckerschoten reinigen und in Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Anschließend diese ebenso mit 1 EL Öl in der Pfanne braten. Nun die Hirse mit Gemüse in einem tiefen Teller vermischen.

Den alberts **Lupinen-Tempeh LUPEH** in Scheiben schneiden. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die Scheiben darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Den alberts **Lupinen-Tempeh LUPEH** auf dem Gemüse anrichten und servieren.

Guten Appetit!