

Tomaten Hirse Suppe

Gesamtzeit: 40 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 3 Personen

Tomaten Hirse Suppe

150 g Rinatura Hirse Bio

1 Esslöffel Rapsöl

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 Möhren

1 Stängel Sellerie

2 Esslöffel Leverno Bio Tomatenmark

2 Dose stückige Tomaten

1 l Jürgen Langbein Gemüse-Fond

1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß)

1 Teelöffel Lien Ying Kreuzkümmel gemahlen

Salz, Pfeffer

1 Teelöffel getrockneter Oregano

1 Handvoll frischer Spinat oder Petersilie (optional)

1 Esslöffel Rinatura Zitronensaft Bio

Tomaten Hirse Suppe

1.

Hirse in einem feinen Sieb heiß abspülen. Zwiebel und Knoblauchzehen fein hacken. Möhren würfeln und Sellerie in feine Scheiben schneiden.

In einem großen Topf das Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Möhren und Sellerie darin 5 min. anschwitzen, bis alles leicht weich ist.

Tomatenmark hinzufügen und kurz mitrösten (ca. 1 min.), dann die stückigen Tomaten, Gewürze und Gemüse Fond dazugeben.

Hirse einrühren, aufkochen lassen und dann bei mittlerer Hitze etwa 15–20 min. köcheln, bis die Hirse weich ist und die Suppe leicht sämig wird. Gelegentlich umrühren, damit nichts anbrennt.

Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Nach Belieben frischen Spinat oder Petersilie einrühren. In Schalen füllen und evtl. mit einem Schuss Pflanzenjoghurt oder ein paar Tropfen Olivenöl garnieren.
Tipp: Wer eine cremige Version bevorzugt, kann die Suppe auch pürieren!