

**Gabrieles**



### **Hirsesuppe** für 1 Person

Zutaten: 300ml Wasser oder Gemüsebrühe  
50g Zwiebeln gewürfelt  
Knoblauch  
1 TL Öl  
50g Karotten grob gerieben  
20g Selleriewurzel fein gerieben  
20g Erbsen  
20g Hirse  
Salz  
Liebstöckelkraut, Petersilie  
Event. 1 El Obers (Sojaobers)

Zubereitung: Zwiebeln und Knoblauch mit dem Öl in einer beschichteten Pfanne anbraten  
Karotten und Selleriestreifen kurz mit braten, Hirse zugeben, mit Wasser oder Gemüsebrühe aufgießen und 20 Min. kochen lassen  
Die Erbsen und Kräuter zufügen, einmal aufkochen lassen  
Abschmecken und mit Obers verfeinern