

Körner-Sorghum mit Gemüse

Zutaten

2 Tassen Kürbis geschnitten oder Süsskartoffeln

250 g Pilze

1 grosser Apfel in Stücke geschnitten

1 Tasse Karotte geschält und geschnitten

1 Tasse geschnittener Sellerie

1 rote Zwiebel in dünne Scheiben geschnitten

1 Zitrone in Scheiben geschnitten

2 Zweige frische Rosmarin und Thymian

3-4 Esslöffel Olivenöl

8 Tassen gekochte Sorghumhirse - Körner

2 EL Peterli geschnitten

2 TL Salbei geschnitten

½ Tasse Olivenöl

3 EL Zitronensaft

2 Knoblauchzehen

Salz und Pfeffer nach Wunsch



Zubereitung

1. Folie auf ein Backblech legen, Kürbis, Pilze, Apfel, Karotten, Sellerie, Zwiebeln, Zitronen, Rosmarie und Thymian auf der Folie verteilen, mit Olivenöl beträufeln, Salz und Pfeffer würzen
2. Garzeitzeit: 25 bis 30 Min., bei 180° im Backofen
3. In einer kleinen Schüssel ½ Tasse Olivenöl, Zitronensaft, Knoblauch, Salz und Pfeffer mischen
4. Gemüse, Sorghumhirse, Peterli, Salbei und Gewürzmischung in einer grossen Pfanne aufkochen und heiss servieren