

KICHERERBSENPFANNE

MIT HIRSE UND GEMÜSE

ZUTATEN

50 g Hirse | 1 TL Gemüsepaste | 200 ml Wasser | 1/2 Zucchini | 5 Cocktailtomaten | 5 Stk. Blattspinat Zwitschgerl aufgetaut | 100 g Kichererbsen gegart | 2 Stk. Karotten | 1 Prise Ingwer gemahlen | 1 TL Kreuzkümmel | Salz und Pfeffer | 1 EL Olivenöl | 1/2 Zwiebel

ANLEITUNG

- Hirse in einem Sieb mit heißem Wasser abspülen, bis das austretende Wasser klar bleibt, dann gut abtropfen lassen.
- In einem Topf die Hirse mit 200 ml Gemüsebrühe (Gewürzpaste mit Wasser) aufkochen und nach Packungsanleitung zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten köcheln, danach 10 Minuten quellen lassen.
- In der Zwischenzeit die Karotten und Zucchini putzen und in Stücke schneiden, Cocktailtomaten halbieren.
- Zwiebel klein schneiden und in Olivenöl goldbraun anbraten. Die Karotten darin bissfest dünsten, Zucchini, Blattspinatzwitschgerl und die Kichererbsen darin leicht anrösten.
- Zum Schluss Hirse und das Gemüse vermengen und mit den Gewürzen nach Belieben abschmecken.

ZUBEREITUNGSZEIT
30 MINUTEN

ERGIBT 1 PORTION

VARIATION

- schmeckt gut auch mit Schafskäse, oder als Beilage ohne Kichererbsen zum Hauptgericht.

