


die Ebenrainköchin empfiehlt...

Hirse - Kichererbsenpfanne mit Gemüse

Monatsmenü November 2016 / 4 Personen

3 ½ dl Gemüsebouillon	in eine Pfanne geben	
2 Lorbeerblätter		
2 Knoblauchzehen, gehackt		
1 Zitrone, Schale fein abgerieben, Saft ausgepresst	zugeben	
200 g Hirse, in ein Seib geben, gründlich heiss abspülen	zugeben	
240 g Kichererbsen, aus der Dose, abgetropft, kalt gespült	zugeben, alles zusammen aufkochen, 2 Min. kochen lassen, Temperatur auf die kleinste Stufe stellen und die Hirse 20 Min. zugedeckt ausquellen lassen	

Gemüse

300 g Rüebli gelb	in mundgerechte Stücke schneiden, im Siebeinsatz oder Steamer knapp weich dämpfen
300 g Rüebli orange	
300 g Rosenkohl	
wenig Salz	würzen

Curry-Pesto

1 Bund Petersilie	grob zerpfeifen
1 KL Currypulver	alles beigegeben und mit dem Stabmixer pürieren
1 dl Olivenöl	
50 g Sesam	in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten

Anrichten: Gemüse und Currypesto auf der Hirse anrichten, Sesam darüber streuen.

Varianten

Hirse kann durch Reis oder Couscous ersetzt werden.

Die Ebenrainköchin wünscht "à Guete".

ErnährungPlus

mehr als essen und trinken