

Foto: Silke Roschewski-Müller



Unsere Rezept-
Entwicklerin:
Marita Koch

Orientalische Gewürz-Hirse-Pfanne

mit gerösteten Nusskernen,
Kichererbsen und Granatapfel

Ein kreatives Rezept
inspiriert von der orien-
talischen Küche und mit
neuen Gewürzmischungen
aus dem Reformhaus®.

In unserem Rezept
kombinieren wir die milde,
goldgelbe und feinkörnige Hirse
mit aromatischen und z. T. scharfen
Gewürzen, gerösteten Nusskernen,
fruchtigen Sultanas und rubinroten,
knackig-saftigen und süß-säuerlichen
Granatapfelkernen. Dieses Erlebnis
für alle Sinne sollten Sie sich
nicht entgehen lassen.

ZUTATEN:



Zutaten (für 4 Personen als Hauptgericht):

Für die Hirse:

- ▣ 300 g Zwiebeln
- ▣ 1 unbehandelte Orange
- ▣ 40–60 g gemischte Nusskerne (z.B. Pinien-, Pistazien-, Cashew- und gestiftete Mandelkerne)
- ▣ 4 EL Bratöl
- ▣ ¼–½ TL Brecht Chili-Mix
- ▣ 300 g HOLO Goldhirse
- ▣ 1 TL Kurkuma
- ▣ ½–1 TL Brecht Gewürzstraße
- ▣ 700 ml kräftige Gemüsebrühe
- ▣ 100–125 g Sultanas (Lihn)
- ▣ 2 Dosen Kichererbsen (Abtropfgewicht: 240 g pro Dose)

- ▣ 1 Bund Lauchzwiebeln
- ▣ 1 großer oder 2 kleine reife Granatäpfel

Nach Belieben für den Dip:

- ▣ 200 g Joghurt oder Sojajoghurt
- ▣ 1 dünne Scheibe frischer Ingwer

Außerdem:

- ▣ 1 große hohe Pfanne mit Deckel (Alternativ: 1 Wok mit Deckel oder 1 breiten großen Kochtopf)

Nährwerte (für 1 Portion ohne Dip):

Energie 2891 kJ (691 kcal); 21,4 g EW; 99,9 g KH; 21,8 g Fett; 12 g Ballaststoffe; 0 mg Cholesterin; 8,3 BE

TIPP:

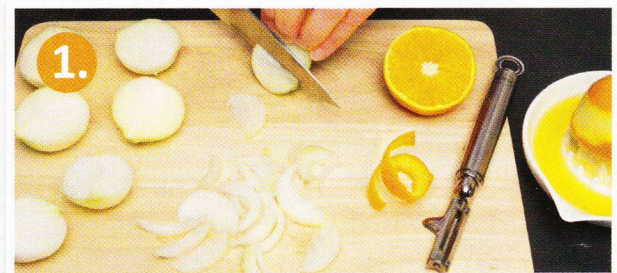
Hella Maria Innemann-Lotfi,
Oecotrophologin bei
ReformKontor GmbH & Co. KG



Das empfiehlt unsere Expertin:

Die sonnengetrockneten Sultanas von Lihn stammen aus dem Bio-Anbau nahe der türkischen Ägäisküste und sind fruchtig-süß, goldbraun sowie extra großbeerig. Sultanas verleihen orientalischen Gerichten eine fein-süße Note und sind auch perfekt, um einen Hauch Sommersonne in Weihnachtsgebäck, winterliche Obstsalate, klassische Müslis sowie Desserts zu bringen. Selbstverständlich sind die Sultanas von Lihn ungeschwefelt und ungeölt.

Schritt für Schritt zum perfekten Ergebnis:



Alle Zutaten abmessen oder abwägen. Zwiebeln schälen, waschen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Orange waschen, abtrocknen und mit einem Sparschäler ein etwa 10 cm langes Stück Orangenschale abschälen. Dann Orange halbieren und Saft auspressen.



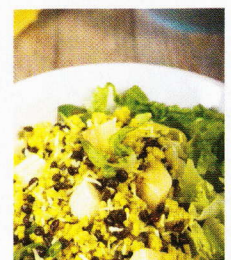
Pistazien und Cashewkerne der Länge nach halbieren. 1 TL Bratöl in der Pfanne erhitzen. Alle Nusskerne darin unter Rühren goldgelb anrösten. Parallel knapp ¼ TL Chili-Mix in eine Schale geben. Die gerösteten Nüsse zugeben und mischen.



Hirse in ein Sieb geben, heiß abbrausen und abtropfen lassen. Das restliche Bratöl in die Pfanne geben. Zwiebeln darin langsam glasig andünsten. Dann mit Kurkuma und ½ TL Gewürzstraße bestreuen und kurz unter Rühren andünsten. Mit Gemüsebrühe und Orangensaft ablöschen. Orangenschale und Sultanas zugeben und aufkochen.

Lust auf mehr?

Probieren Sie die indisch inspirierte Gewürz-Hirse-Pfanne mit Möhren, Mango und gerösteten Mandelblättchen. Sie sind Fan der Thaiküche? Dann werden Sie die Gewürz-Hirse-Pfanne mit Linsen, Bananen und Kokosraspeln lieben.



Rezeptentwicklung/Foodstyling: Marita Koch; Fotos: Jan Reinecke



Damit das Rezept gelingt:
**Mit diesen Produkten
 haben wir gekocht:**



Hirse unter Rühren einstreuen, aufkochen und abgedeckt auf kleiner Stufe 10 Min. ohne Rühren köcheln lassen. Anschließend weitere 10 Min. nachquellen lassen, dafür die Restwärme der Herdplatte nutzen.



Inzwischen Kichererbsen im Sieb abtropfen lassen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und schräg in feine Ringe schneiden. Granatapfel waagrecht halbieren, aufbrechen und Kerne mithilfe eines Teelöffels herauslösen. Nach Belieben für den Dip Ingwer schälen und fein reiben. Hirse-Pfanne erst kurz vor Ende der Garzeit vorsichtig auflockern.



Orangenschale entfernen. Lauchzwiebeln, Kichererbsen und Nusskerne unterheben. Mit Gewürzstraße und Chili-Mix abschmecken. Nach Belieben Joghurt mit Ingwer mischen mit etwas Chili-Mix bestreuen und als Dip bereitstellen. Zum Schluss Granatapfelkerne vorsichtig unter die Hirsepfanne heben und sofort servieren.

**Vegetarisch, eifrei, glutenfrei,
 ohne Dip: vegan,
 ohne Dip oder mit Dip aus Sojamilch: milchfrei und vegan**



Goldhirse
 von HOLO



Sultanas
 von Lihn



Chili-Mix und Gewürz-
 straße von Brecht

**Erhältlich
 in Ihrem**

Reformhaus

TIPP:

Sandra Kunz,
 Assistenz Produktentwicklung,
 Gewürzmühle Brecht GmbH



**Das empfiehlt
 unsere Expertin:**

Aromafrische im Handumdrehen – mit den neuen Brecht Mühlen zaubern Sie würzige Abwechslung in Ihre Küche. Die Gewürzzubereitung Gewürzstraße ist hervorragend für gefülltes Gemüse sowie Couscous- und Hirsegerichte geeignet. Eine intensive Schärfe erleben Sie mit der Gewürzmischung Chili-Mix, die ganz universell einsetzbar ist. Die Mühlen verfügen über ein hochwertiges Keramikmahlwerk mit zwei Mahlgradeinstellungen und hoher Lebensdauer. Ausserdem sind wieder befüllbar.