

Rezept

Gemüsetajine mit Hirse

Ein Rezept von Gemüsetajine mit Hirse, am 09.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|--|
| 1 Stange Lauch | 1 grüne Paprikaschote |
| 500 g reife Tomaten | 250 g grüne Bohnen |
| 2 rote Zwiebeln | 1-2 Knoblauchzehen |
| 150 g ungeschälte gelbe Erbsen | 800-900 ml Gemüsebrühe (Instant) |
| 6 getrocknete Aprikosen | je 1 TL Zimt- und Ingwerpulver |
| 1 TL Cayennepfeffer | je 1 TL Kreuzkümmel- und
Schwarzkümmelsamen |
| 2 TL Honig | 2-3 EL Zitronensaft |
| 200 g Hirse | 1 Lorbeerblatt |
| 1 TL gemahlene Kurkuma (Gelbwurz) | 1/2 Bund Minze |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal

Zubereitung

1. Das Gemüse waschen und putzen. Den Lauch in breite Scheiben, die Paprika in Streifen schneiden. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und grob hacken. Die Bohnen nach Belieben halbieren. Zwiebeln und Knoblauch schälen, die Zwiebeln in Spalten schneiden, den Knoblauch klein würfeln.
2. Die Erbsen in ein Sieb geben, kalt abwaschen und in einen Topf geben. 400 ml Brühe, Knoblauch und Zwiebeln dazugeben und alles aufkochen lassen. Unter gelegentlichem Umrühren 20 Min. sanft kochen lassen. Inzwischen die Aprikosen halbieren.
3. Nach 20 Min. Aprikosen, Lauch, Paprika, Tomaten und Bohnen sowie die Gewürze, den Honig und den Zitronensaft hinzufügen. Alles 15-20 Min. sanft weiterkochen lassen. Falls nötig, noch etwas Gemüsebrühe angießen.
4. Inzwischen 400 ml Gemüsebrühe in einem zweiten Topf aufkochen, die Hirse hineinschütten, Lorbeerblatt und Kurkuma dazugeben. Die Hirse bei kleiner Hitze 10 Min. ausquellen lassen, das Lorbeerblatt entfernen.
5. Die Minze waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und über die Tajine streuen. Die Gemüsetajine mit der gelben Hirse servieren.