

Rezept

Hirse-Kichererbsen-Pfanne mit Putenstreifen

Ein Rezept von Hirse-Kichererbsen-Pfanne mit Putenstreifen, am 18.12.2025

Zutaten

70 g	getrocknete Kichererbsen	1	kleine Möhre
1	kleiner Kohlrabi	1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe	1	Tomate
250 ml	Gemüsebrühe	100 g	Hirse
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 2 cm)		1/2 TL mildes Currys
	Jodsalz		pulver
	1/2 Bund glatte Petersilie		Pfeffer
1 EL	Olivenöl	200 g	Putenschnitzel

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 535 kcal

Zubereitung

1. Erbsen mindestens 12 Std. oder über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Abgießen, mit Wasser bedecken und bei schwacher Hitze 40 Min. garen.
2. Möhre und Kohlrabi putzen, dünn schälen und in kurze Stifte schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Tomate waschen, den Stielansatz entfernen und die Frucht in kleine Würfel schneiden.
3. Die Zwiebel-, Knoblauch- und Tomatenwürfel in der Brühe dünsten. Die Möhren- und Kohlrabistifte einstreuen und ca. 5 Min. mitdünsten. Hirse einrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Min. quellen lassen. Ingwer schälen und fein reiben. Mit Currys, Salz und Pfeffer unter das Gemüse heben.
4. Die Kichererbsen abgießen und abtropfen lassen. Unter das Hirsegemüse heben. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter grob hacken.
5. Das Fleisch trocken tupfen. Das Öl erhitzen und die Schnitzel darin von jeder Seite 2 Min. braten. Herausnehmen, in Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Gemüse auf zwei Tellern anrichten. Mit Petersilie bestreut servieren.