

Rezept

Hirse mit Curry und Gemüse

Ein Rezept von Hirse mit Curry und Gemüse, am 28.06.2026

Zutaten

60 g Hirse	1 EL Currypulver
1 rote Zwiebel	1 rote Chilischote
1 rote Paprika	2 EL Olivenöl
40 g rote Linsen	1 Dose Kichererbsen (400g, ohne Zucker)
1 EL edelsüßes Paprikapulver	Salz
Pfeffer	1/2 Bund glatte Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal, 13 g F, 13 g EW, 46 g KH

Zubereitung

1. In einem Topf 120 ml Wasser erhitzen. Hirse dazugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren in ca. 15 Min. gar köcheln lassen. Dann das Currypulver unterrühren.

2. Inzwischen Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Chili waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften in sehr feine Streifen schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften grob würfeln.

3. In einem Topf das Öl erhitzen. Darin Zwiebel, Paprika, Chili und Linsen anbraten. 100 ml Wasser und Tomaten dazugeben. Alles bei mittlerer Hitze 10 Min. köcheln lassen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

4. Petersilie abbrausen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein schneiden. Hirse und Gemüse auf zwei Tellern anrichten, die Petersilie darüberstreuen.