

Rezept

Kürbis-Hirse-Pilaw mit Röst-Blumenkohl

Ein Rezept von Kürbis-Hirse-Pilaw mit Röst-Blumenkohl, am 28.06.2026

Zutaten

300 g Blumenkohl	2 EL Kürbiskerne
4 EL Olivenöl zum Braten	Salz
Pfeffer	400 g Kürbis (z. B. Muskat- oder Butternuss-Kürbis)
1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (ca. 1 cm lang)	150 g Hirse
2 TL mildes Currypulver	300 ml Gemüsebrühe
100 ml Orangensaft	½ Bund Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 635 kcal, 30 g F, 16 g EW, 76 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° vorheizen. Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen teilen und den Strunk klein würfeln. Blumenkohl, Kürbiskerne, 2 EL Öl, Salz und Pfeffer mischen, auf einem Backblech verteilen und im heißen Backofen (Mitte) in ca. 15 Min. hellbraun backen.
2. Inzwischen den Kürbis schälen, entkernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Die Hirse in einem breiten Topf bei mittlerer Hitze 2-3 Min. anrösten, dann das übrige Öl (2 EL) zusammen mit Zwiebel und Kürbis dazugeben und ca. 3 Min. unter Rühren anbraten. Knoblauch, Ingwer und Curry zufügen und kurz mitbraten, dann mit Brühe und Orangensaft aufgießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Topfinhalt zum Kochen bringen und die Hirse zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen, bis alle Flüssigkeit verdampft ist.
3. Inzwischen die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und diese hacken. Pilaw mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Petersilie sowie dem gerösteten Blumenkohl-Mix bestreuen und servieren.