

Rezept

Orientalisches Gemüse mit Orangen-Gewürz-Hirse

Ein Rezept von Orientalisches Gemüse mit Orangen-Gewürz-Hirse, am 28.06.2026

Zutaten

FÜR DAS GEMÜSE:

150 g getrocknete Kichererbsen	Salz
300 g Möhren	300 g grüne Bohnen
1 rote Paprikaschote	2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	2 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark	1 TL Harissa-Pulver
2 TL edelsüßes Paprikapulver	1-2 Msp. Zimt
1 EL Ras-el-Hanout (marokkanische Gewürzmischung)	400 ml Gemüsebrühe oder -fond
1-2 EL Zitronensaft	400 g Tomaten
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

FÜR DIE HIRSE:

50 g gemischte Nusskerne (z. B. Pinien-, Pistazien-, Cashewkerne und Mandelstifte)	½ TL Harissa-Pulver
1 Bio-Orange	1 Zwiebel
2 EL Olivenöl	250 g Vollkorn-Hirse
½ TL gemahlener Koriander	1 TL Kurkuma
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	Salz
75 g Rosinen	600 ml Gemüsebrühe
	3 Frühlingszwiebeln

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 665 kcal

Zubereitung

1. Für das orientalische Gemüse am Vortag die Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und in Wasser einweichen. Am nächsten Tag abgießen und in einem Topf mit frischem Wasser bedeckt aufkochen. Leicht salzen und zugedeckt bei schwacher Hitze 1 ½ Std. garen. Abgießen und abtropfen lassen.
2. Die Möhren putzen, schälen, längs halbieren und schräg in 2-3 cm breite Stücke schneiden. Die Bohnen waschen, putzen, halbieren oder dritteln. Die Paprika vierteln, entkernen, waschen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und achteln. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.

3. Für die Orangen-Gewürz-Hirse die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und in einer Schüssel mit Harissa mischen. Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die Orange heiß waschen und abtrocknen, 1 TL Schale fein abreiben, den Saft auspressen.

4. Die Hirse in ein Sieb geben, mit heißem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Das Öl in einem breiten Topf erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Mit Kurkuma, Koriander, Salz und Pfeffer bestreuen und die Gewürze kurz andünsten. Den Orangensaft und die Brühe dazugießen. Die Orangenschale und die Rosinen unterrühren und alles aufkochen. Die Hirse unter Rühren in die Saftmischung einstreuen, erneut aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Min. kochen, dann auf der abgeschalteten Herdplatte noch ca. 10 Min. nachquellen lassen.

5. Inzwischen für das Gemüse das Öl in einem breiten Topf erhitzen. Zwiebeln, Möhren und Paprika darin bei mittlerer Hitze 2-3 Min. unter Wenden anbraten. Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Tomatenmark, Harissa, Paprikapulver, Zimt und Ras el Hanout einrühren und kurz anrösten, dann Brühe oder Fond dazugießen. Die Bohnen dazugeben. Alles aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Min. garen.

6. Während das Gemüse gart, die Stielansätze aus den Tomaten schneiden. Tomaten überbrühen, abschrecken, häuten und klein würfeln. Tomaten und gegarte Kichererbsen zum Gemüse geben. Alles zugedeckt weitere 10 Min. bei schwacher Hitze schmoren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

7. Die Frühlingszwiebeln waschen und putzen, die weißen und hellgrünen Teile schräg in dünne Ringe schneiden. Die Hirse zum Schluss mit einer Gabel auflockern, die Nussmischung mit den Frühlingszwiebeln unterheben. Die Orangen-Gewürz-Hirse mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem geschmorten Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten.