

Rezept

Winterliche Grünkohl-Hirse-Bowl

Ein Rezept von Winterliche Grünkohl-Hirse-Bowl, am 30.06.2024

Zutaten

80 g Hirse	160 ml Gemüsebrühe
200 g Grünkohl	1 kleine Zwiebel
2 Orangen	2 EL Mandeln
1 kleine Fenchelknolle	1 EL Rapsöl
1 TL Kreuzkümmelsamen	2 EL Rosinen
Salz	frisch gemahlener Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal, 16 g F, 12 g EW, 53 g KH

Zubereitung

1. Die Hirse in einem Sieb kalt abbrausen, mit der Gemüsebrühe in einen Topf geben, aufkochen und bei niedriger Hitze zugedeckt ca. 10 Min. köcheln lassen. Dann die Herdplatte abschalten und die Hirse weitere 10 Min. zugedeckt quellen lassen.
2. Inzwischen den Grünkohl putzen, waschen, trocken schütteln und in Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Die Orangen samt weißer Haut mit einem scharfen Messer dick schälen, die Filets zwischen den weißen Trennhäutchen herauslösen, eventuell Kerne entfernen und den Saft dabei auffangen. Die Mandeln grob hacken. Den Fenchel putzen, waschen und in Spalten schneiden.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2 Min. anbraten und in weiteren 2 Min. glasig dünsten. Grünkohl zugeben und ca. 3 Min. mitbraten. Orangenstücke, -saft, Kreuzkümmel und Rosinen zugeben, den Pfanneninhalt salzen und pfeffern und weitere 2 Min. braten.
4. Zum Anrichten die Hirse auf zwei Schüsseln verteilen, Grünkohlgemüse und Fenchel daraufgeben und die Bowls mit Mandeln bestreut sofort servieren.