



ORIENTALISCHE BROTDOSE

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

Für die Hirse:

- 200 g Hirse
- 1 TL Apfelessig
- ca. 500 ml Wasser

Für das Taboulé:

- 250 g Gurke
- 1/2 Bund Petersilie
- 200 g gekochte Hirse

Für das Dressing:

- 4 EL natives, kaltgepresstes Olivenöl
- 4 EL frisch gepressten Zitronensaft
- den Abrieb einer halben Zitrone
- 2 TL roher Honig
- 1 – 2 Knoblauchzehen
- Meersalz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

01 Für die Hirse:

Die Hirse mit dem Wasser aufkochen. Apfelessig dazugeben, die Hitze reduzieren und die Hirse ca. 10 Minuten köcheln lassen. Nach Bedarf ca. 100 ml Wasser nach und nach dazugeben.

Lieber zu wenig als zu viel Wasser verwenden, damit die Hirse nicht zu matschig wird. Konstant umrühren.

Die Hirse vom Herd nehmen und bei geschlossenem Deckel weitere 10 Minuten quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern.

02 Für das Taboulé + Dressing:

Die Gurke waschen und fein würfeln. Die Petersilie waschen, trocknen und fein hacken.

Alles zusammen mit der gekochten Hirse in eine Salatschüssel füllen. Aus den angegebenen Zutaten ein Dressing zubereiten und in ein separates, auslaufsicheres Gefäß füllen.

Das Rezept ist: vegan, vegetarisch, ideal zum Vorbereiten, glutenfrei

Für die Falafel-Bällchen (ca. 30 Stück):

- 1 große Süßkartoffel (ca. 650 g)
- 100 g gekochte Hirse
- 120 g gekochte Kichererbsen
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- ½ Bund frische Petersilie, fein gehackt
- jeweils 1 TL Koriander, Kreuzkümmel
- ¼ TL Salz und schwarzer Pfeffer
- Mehl zum Bemehlen
- 1 EL Sesamöl

NÄHRWERTE PRO PORTION:

- Energie: ca. 570 kcal
- Kohlenhydrate: ca. 39 g
- Fett: ca. 5 g
- Eiweiß: ca. 13 g

VARIATIONEN

Anstatt Hirse können auch Bulgur, Couscous oder Quinoa verwendet werden

03 Für die Falafel:

Die Süßkartoffel schälen und im Ofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze ca. 30 Minuten rösten. Sie sollte schön weich sein.

Hirse, Kichererbsen, Süßkartoffeln, Knoblauchzehe und die frischen Kräuter mit den Gewürzen in einer Schüssel sammeln und mit einem Pürierstab zu einem groben Teig vermengen.

Es dürfen gerne noch Stückchen zu sehen sein. Aus dem Teig kleine Bällchen formen und auf ein mit etwas Mehl bestreutes Backblech legen. Damit sie noch etwas krosser werden, etwas Sesamöl in die Hände geben und die Bällchen darin einreiben.

Die Falafel-Bällchen ca. 35 – 40 Minuten im Ofen bei 180 °C backen. Sie sollten außen schön kross und innen noch weich sein. 4-5 Bällchen für jede Brotdose und der Rest ist im Kühlschrank ca. 1 Woche haltbar.

Wer mag, legt sich noch 1 - 2 Datteln mit in die Brotdose für den kleinen Hunger zwischendurch.



Das Rezept ist: vegan, vegetarisch, ideal zum Vorbereiten, glutenfrei