

# Hirsebrei mit Roter Bete und Karotte

## Zutaten (für 2 Personen):

- 100 g Hirse
- 3 Möhren
- 1 Petersilienwurzel
- alternativ: Pastinake
- 1 Rote Bete
- 1 Zehe Knoblauch
- 0,5 Orange
- 1 EL Rapsöl
- 1 Prise gemahlener Kümmel
- 0,5 TL Kreuzkümmel
- 1 Prise (nach Belieben) gemahlener Koriander
- 1 Prise (nach Belieben) gemahlener Kardamom
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Shiso-Kresse
- 1 EL Schnittlauchröllchen

Hirse unter fließendem Wasser abspülen und nach Packungsanweisung in Wasser gar kochen. Währenddessen Möhren, Petersilienwurzel und Rote Bete waschen, putzen und in Streifen schneiden. Knoblauchzehe abziehen und halbieren. Alles zusammen in etwas Öl anbraten. Anschließend den Knoblauch entfernen.

Salz, Pfeffer und ausgepressten Orangensaft in eine Schale geben, mit Öl, Kümmel und den weiteren trockenen Gewürzen vermischen. Die Hirse mit dem Dressing in eine Schüssel geben und verrühren. Die Gemüsestreifen aus der Pfanne darüber geben. Kresse abschneiden, waschen und mit dem Schnittlauch über die Bowl streuen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 30.09.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)