

Hirsebowl mit Ofengemüse und Dip

Heute bringen wir euch eine vollwertige Hirsebowl, die zeigt, dass auch äußerst einfache Gerichte, die zur Gänze mit naturbelassenen Zutaten auskommen, herrlich schmecken können. Die Röstaromen und der Dip liefern eine wundervolle Geschmackskombination. Lasst uns direkt starten ...



Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
 - ca. 35-40 Minuten Zubereitung

Zutaten für 2 große Portionen

für die Hirse:

- 1 Tasse Hirse (ca. 200g) gut gewaschen
- 2 Tassen Wasser
- 1 TL vegane Butter
- ¾ TL Currypulver
- ¼ TL Kurkuma gemahlen
- 1 Prise Chiliflocken (optional)
- 1 Prise Pfeffer
- Salz

für das Ofengemüse:

- 1 kleiner Butternuss Kürbis (ca. 500g) entkernt und in 1cm dicke Scheiben geschnitten
- 150g Knollensellerie geschält und in 0,5cm dicke Stifte geschnitten
- 100g Lauch gründlich gewaschen und in dicke Ringe geschnitten
- 1 große Karotte (180g) in Stifte geschnitten

für die Marinade:

- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Ahornsirup
- ½ TL Thymian
- 1 TL Erdäpfelgewürz oder Grillgewürz
- Salz & Pfeffer

für den Dip:

- 1 Becher Creme Vega (150g)
- 2 TL vegane Mayonnaise
- ½ TL Knoblauchgranulat
- 50ml Pflanzenmilch ungesüßt
- Salz und Pfeffer

Allergiehinweise

- Glutenfrei

Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Wir beginnen mit der Zubereitung der Hirse. Dafür die vegane Butter in einem kleinen Topf schmelzen und die Hirse kurz mitrösten. Mit Currypulver, Kurkuma, Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen, mit Wasser aufgießen und nach Packungsanleitung fertig garen.
2. Für das Ofengemüse das vorbereitete Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech verteilen. Alle Zutaten für die Marinade in einer kleinen Schüssel mischen. Die Marinade mit dem Gemüse gut vermengen und im vorgeheizten Ofen bei ca. 200 Grad Celsius goldbraun backen.
3. Die Zutaten für den Dip mit einem Schneebesen glatt verrühren und bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.
4. Das Ofengemüse mit der Hirse anrichten und den Dip dazu reichen. Fertig ist ein einfaches, aber leckeres Gericht. Guten Appetit!



Rezeptbeschreibung

Natürlich könnt ihr die Hirse für jede beliebige Beilage austauschen. Reis, Quinoa, Bratkartoffeln oder Kartoffelpüree sind nur ein paar Beispiele. Mit etwas Zitronen- oder Limettensaft verleiht ihr dem Gericht geschmacklich den letzten Feinschliff und als Bonus optimiert ihr durch das enthaltene Vitamin C auch die Eisenaufnahme. Hirse ist nämlich ein toller Eisenlieferant, mehr dazu im Fokus der Woche!

i FOKUS DER WOCHE: [Hirse](#)

Viel Erfolg beim Nachkochen – leben und leben lassen, ist das Motto!

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik