

## Herzhaftes Hirse-Kichererbsen-Frühstück

ZUBEREITUNGSZEIT: 15–20 MINUTEN, VEGAN, GLUTENFREI, ZUCKERFREI

150 g vorgekochte Kichererbsen  
 100 g Hirse  
 1 rote Zwiebel  
 1 kleine Chilischote  
 1 TL gehackter frischer Ingwer  
 2 EL Ghee  
 1 EL Currypulver  
 450 ml Gemüsebrühe  
 Etwas gehackte Petersilie  
 2 EL Ziegenfrischkäse

### DAS KANN ICH VORBEREITEN:

- Zwiebel fein würfeln, Chilischote entkernen und in feine Streifen schneiden
- Kichererbsen vorkochen

Zwiebel fein würfeln, Chilischote entkernen und in feine Streifen schneiden.

Ghee in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Chili, Currypulver und Ingwer zugeben bei mittlerer Hitze glasig dünsten (ca. 2 bis 3 Minuten). Hirse zugeben mit Brühe aufgießen, den Deckel schließen und zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und ca. 12 Minuten köcheln lassen bis die Hirse gar ist.

Kurz vor Schluss die Kichererbsen zugeben und gut untermischen. In Schüsseln verteilen, Frischkäse darauf geben und mit Petersilie bestreuen.

SUPER NAHRHAFT  
 MIT VIELEN HEILENDEN  
 GEWÜRZEN!



### AUS DEM VORRATSSCHRANK:

- GHEE
- CURRYPULVER
- GEMÜSEBRÜHE

### EINKAUFLISTE:

- KICHERERBSEN
- HIRSE
- ROTE ZWIEBEL
- CHILISCHOTE
- FRISCHER INGWER
- PETERSILIE
- ZIEGENFRISCHKÄSE