

Orientalisches Hirse Pilaw - vegan



Zutaten:

für 2 Personen

- 200 g Hirse
- 1 EL neutrales Pflanzenöl
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Ingwerwurzel
- 1 Paprika gelb
- 400 ml Wasser
- 2 Orangen, eine unbehandelt
- 60 g Datteln
- 2 EL Sesamöl
- 50 g Cashewkerne ungesalzen
- 2 EL Kürbiskerne
- Salz
- 2 TL [Harissa](#)

Zubereitung:

Die Hirse bei mittlerer Hitze in einem mittelgroßen Topf etwa 5 Minuten rösten, bis sie hüpfen. Ab und zu durchrütteln. Auf einen tiefen Teller oder in eine Schüssel schütten.

In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Paprika entkernen und Innenhäute entfernen, dann in Würfel oder Streifen schneiden.

Ingwer und Knoblauch sehr fein schneiden. Mit einem Sparschäler die Schale der Orange in lange Streifen schneiden und den Saft auspressen.

In dem Topf das Pflanzenöl (geschmacksneutral) erhitzen und die Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin 2-3 Min. andünsten. Hirse hinzufügen. Wasser und Orangensaft angießen, die Schale dazugeben.

Kurz aufkochen, dann die Hitze reduzieren und zugedeckt ungefähr 20 Minuten kochen lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Sollte die Hirse noch zu hart sein, etwas Wasser nachgießen.

Zwischenzeitlich die zweite Orange filetieren. Datteln in kleine Würfel oder Streifen schneiden. Die ungesalzenen Cashewkerne und Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten.

Den Topf vom Herd nehmen, die Datteln und das Sesamöl dazugeben und unterrühren. Mit Harissa (orientalisches Gewürz) und Salz würzen. Gut durchrühren und weitere 10 Minuten ziehen lassen.

Orangenschale entfernen. Cashew- und Kürbiskerne, bis auf ein paar zum Bestreuen, unterheben, alles in Schüsselchen oder auf Teller verteilen und mit den restlichen Kernen bestreuen. Ich habe als "Farbklecks" noch etwas Kresse darauf verteilt.

Wer mag, kann auch Blattsalate dazu servieren, z.B. Feldsalat. Es schmeckt aber auch ohne und macht sehr gut satt.

Guten Appetit! 😊