

Orientalische Kichererbsen-Hirse-Schnitten

Herhaftes Meal-Prep für unterwegs, inspiriert von orientalischen Gewürzen.

Zutaten (8 Stück)

- 1 200 g Hirse
- 2 500 ml Gemüsebrühe
- 3 1 Dose Kichererbsen
- 4 1 kleine Zwiebel
- 5 2 Knoblauchzehen
- 6 1 Karotte
- 7 2 Eier
- 8 80 g Feta oder veganer Käse
- 9 3 EL Olivenöl
- 10 1 TL Kreuzkümmel
- 11 1 TL Kurkuma
- 12 1 TL Paprikapulver
- 13 Salz und Pfeffer
- 14 Petersilie oder Koriander

Zubereitung

- 1 Hirse in der Gemüsebrühe weich kochen und abkühlen lassen.
- 2 Zwiebel, Knoblauch und Karotte fein hacken und in Olivenöl anbraten.
- 3 Kichererbsen grob zerdrücken.
- 4 Alles mit Hirse, Eiern, Gewürzen und Kräutern vermengen.
- 5 Feta unterheben und Masse auf ein Blech streichen.
- 6 Bei 190 Grad etwa 30 Minuten backen.
- 7 Abkühlen lassen und in Schnitten schneiden.

Tipp: Die Schnitten sind schnittfest, rucksacktauglich und schmecken auch kalt sehr gut.