

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)  
<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Curry-Hirse

225 g Netto Zwiebeln  
20 g ungeh. Pflanzenmarg.  
Curry  
150 g Hirse  
1/2 l Gemüsebrühe

je 1 rote, grüne u. gelbe Paprika  
(500 g Netto)

20 g ungeh. Pflanzenmarg.  
150 g Kichererbsen, gekocht od.  
gekeimt  
1/8 l Weißwein

Basilikum

würfeln, die Hälfte in  
andünsten, mit  
bestäuben,  
dazugeben und mit  
aufgießen, zugedeckt bei kl.  
Hitze 20 Min. quellen lassen.  
Inzwischen

in Stücke schneiden, mit den  
restlichen Zwiebeln in  
andünsten,

hinzufügen, mit  
aufgießen, kurz dünsten.

Mit  
garniert servieren.

Gesamt: 1506,55 kcal : 4 = 377 kcal