



## Hirse mit Kichererbsen, Grünkohl, geröstetem Kürbis und Granatapfel

### Zutaten

für 2 Personen

100 g Hirse  
½ Hokkaido-Kürbis  
5 Zweige Zitronenthymian  
½ Dose Kichererbsen  
(Abtropfgewicht: 120 g)  
1 Knoblauchzehe  
100 g Grünkohl  
2 EL Kokosöl  
½ TL grobes Meersalz  
Olivenöl

### Dressing

2 EL Olivenöl  
2 EL Apfelessig  
1 EL frischer Orangensaft  
½ TL Agavendicksaft  
Salz/Pfeffer

### Topping

Granatapfel  
Kürbiskerne  
1 TL Sesam

### Zubereitung

- 1 Hirse gründlich waschen und nach Packungsanleitung zubereiten.
- 2 Den Kürbis waschen, entkernen und in Spalten schneiden (Hokkaido-Kürbis muss nicht geschält werden). Die Scheiben in einer Schüssel mit Olivenöl, Salz und den abgezupften Blättchen des Zitronenthymian marinieren. Die Kürbisscheiben auf einem Backblech auslegen. Bei 200 Grad für ca. 20 Minuten im Backofen backen, bis der Kürbis schön weich ist.
- 4 Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen und abwaschen.
- 5 Beschichtete Pfanne mit 1 EL Olivenöl erhitzen und Kichererbsen leicht anrösten, zum Schluss eine Zehe fein gehackten Knoblauch hinzugeben und für einen Moment mit anbraten, ohne ihn braun werden zu lassen.
- 6 Backofentemperatur auf 130 Grad bringen, Grünkohlblätter gründlich waschen und abtrocknen – am besten mit der Salatschleuder, dann werden sie im Ofen knuspriger. Die harten Strunke entfernen, die Grünkohlblätter in mundgerechte Stücke zerteilen und in eine große Schüssel geben.
- 7 In einem kleinen Topf bei schwacher Hitze das Kokosöl schmelzen und mit dem groben Meersalz vermischen. Den Grünkohl mit der Marinade übergießen und die Blätter so lange wenden, bis alles gut mit der Marinade benetzt ist. Die Blätter auf dem Backblech verteilen und darauf achten, dass sie nicht zu eng aneinander liegen. Für ca. 30 Minuten backen und dabei mehrmals die Backofentür kurz öffnen, sodass die Feuchtigkeit entweichen kann und die Grünkohl-Chips knusprig werden.
- 8 Alle Zutaten für das Dressing gut miteinander vermischen.
- 9 Nun alles in zwei Schüsseln anrichten: Die Grundlage bildet die lauwarmer Hirse, darauf werden die gerösteten Kichererbsen, die Kürbisspalten und Grünkohl-Chips verteilt.
- 10 Zum Schluss Granatapfel- und Kürbiskerne sowie Sesam nach Belieben auf beide Schüsseln verteilen und ggfs. mit Meersalz und Pfeffer nachwürzen.

