

Hirsebrot

Zutaten:

- 100 g Hirse
- 500 g Dinkelvollkornmehl
- 20 g gemahlene Flohsamenschalen
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 30 g Hefe
- 10 g Salz
- 0,5 TL Kreuzkümmel
- 550 ml Wasser

Zubereitung:

1. 300 ml Wasser aufkochen und Hirse darin für ca. 10 Minuten kochen lassen, dann für 30 Minuten bei schwacher Hitze quellen lassen. Anschließend abkühlen lassen.
2. Hefe in 250 ml warmen Wasser auflösen, Salz und Dinkelvollkornmehl und die restlichen trockenen Zutaten hinzufügen.
3. Hirse unter den Teig geben und alles für etwa 7 Minuten gut durchkneten.
4. Den abgedeckten Teig an einem warmen Ort für 30 Minuten gehen lassen.
5. Eine Kastenform einfetten und den gut durchgekneteten Teig hineinfüllen.
6. Backofen bei 240 Grad vorheizen.
7. Die Form in den Backofen stellen. Daneben eine Schüssel mit Wasser stellen.
8. Bei 240 Grad für 20 Minuten das Brot backen. Nach 20 Minuten den Teigling mit einem scharfen Messer längs einschneiden und mit Wasser besprühen. Danach weitere 40 Minuten bei 190 Grad backen.

Linsen-Kichererbsen-Couscous, mediterran

Zutaten:

- 150 g Linsen-Kichererbsen-Couscous
- 75 g Kichererbsen
- 75 g Feta
- 1 halbe Zucchini
- 50 g getrocknete Tomaten
- 50 g Cherrytomaten
- 2 EL Olivenöl
- Oregano
- Paprikapulver, Pfeffer, Salz
- Frischer Koriander

Zubereitung:

1. Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. 1 EL Olivenöl dazugeben und für fünf Minuten ruhen lassen.
2. Zucchini putzen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten putzen und halbieren.
3. Kichererbsen abgießen, mit frischem Wasser spülen und gut abtropfen lassen.
4. Feta in Würfel schneiden.
5. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zucchiniwürfel hinzufügen und mit den Kichererbsen und den getrockneten Tomaten anbraten. Zuletzt die frischen Tomaten ebenfalls dazugeben.
6. Mit den Gewürzen abschmecken und kurz garen lassen.
7. Couscous dazugeben und zuletzt mit Feta mischen und mit Koriander servieren.

