

Palmkohlpfanne mit weißen Bohnen und getrockneten Tomaten

(2 Portionen)

Dauer: 30 Minuten

Zutaten:

200g Palmkohl

350g gekochte weiße Bohnen

1 Zwiebel

3 Knoblauchzehen

100g getrocknete Tomaten in Olivenöl

1 TL Salz

½ TL Pfeffer

½ TL Chiliflocken

120g Hirse

Für die Soße: 50g Tahin, 50ml Wasser, 25ml
Zitronensaft, Salz;

Zubereitung:

Hirse in 350ml Wasser mit einem ¾ TL Salz 5 Minuten kochen, weitere 10 Minuten bei geschlossenem Deckel ziehen lassen.

Währenddessen Zwiebeln, Palmkohl und getrocknete Tomaten in feine Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken. Öl in eine heiße Pfanne geben und Zwiebeln für 2 Minuten anschwitzen, mit ½ TL Salz würzen, Tomaten und Knoblauch dazugeben und weitere 2 Minuten braten. Nach und nach Palmkohl unterheben, zusammenfallen lassen und 5-7 Minuten schmoren lassen. Für die Soße Tahin, Wasser und Zitronensaft miteinander verrühren und gegebenenfalls mit Salz abschmecken.

Bohnen zum Palmkohl geben, mit etwas Wasser ablöschen, mit Pfeffer und Chili würzen, mit Salz abschmecken. Kurz aufkochen lassen und auf der Hirse mit Soße übergossen servieren.

Guten Appetit!



