

## Nachhaltig Kochen mit der regional-saisonalen Bio-Abokiste

### Karotte-Salbei-Hirseschnitte

(ca. ¾ Blech, ca. 25 Probierportionen à 50 g)



Menge	Zutat	Arbeitsschritt
100 g	Zwiebeln	○ schälen und in kleine Würfel schneiden
400 g	Karotten	○ waschen, Enden abschneiden und in kleine Würfel schneiden
600 g	Hirse	○ in einem Sieb heiß abwaschen
1 EL 1,2 L	Rapsöl Gemüsebrühe	○ in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin glasig anschwitzen ○ Karotten zugeben und kurz mit anschwitzen ○ Hirse zugeben und mit Brühe aufgießen ○ aufkochen lassen und 5 Minuten köcheln
Prise Prise Prise	Muskat Jodsalz Pfeffer	○ Hirse würzen ○ Herd ausschalten und ca. 15 Minuten mit geschlossenem Deckel quellen lassen, bis die Hirse weich ist
½ Bund 1 Bund	Salbei Kerbel	○ Kräuter waschen, Blätter zupfen und fein hacken
6	Eier	○ verquirlen und mit den Kräutern verrühren ○ noch warme Hirse zugeben und alles gut vermengen ○ Masse gleichmäßig (ca. 3 cm Höhe) auf ein gefettetes Backblech streichen
150 g 1 EL	Sprossen Olivenöl	○ waschen und mit Öl marinieren

Hirse im vorgeheizten Backofen bei 220° C Ober-/Unterhitze (200° C Umluft) ca. 25 Minuten goldbraun backen, in Dreiecke schneiden und mit den Sprossen garnieren.

### Nachhaltige Rezept-Variationen:

- **Statt Karotten:** Je nach Saison Kürbis, Zucchini, Pastinake oder Steckrübe verwenden.

Gefördert durch:



Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft



Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Berlin e.V.



Technische Universität Berlin



Fördergemeinschaft Ökologischer Landbau Berlin-Brandenburg e.V.

Mehr Bio in Stadt und Land

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages