

Klimafreundliche Nachbarschaftsküche

Bohnenpfanne mit Hirsepuffern

Zutaten für 4 Personen:

Für die Bohnenpfanne:	Für die Hirsepuffer:
1 Zwiebel	1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 EL Olivenöl
100 ml Gemüsebrühe	200 g Hirse
1 TL Tomatenmark	400 ml Gemüsebrühe
Öl zum Anbraten	1/2 TL Salz
200 g getrocknete Bohnen (12 Stunden in Wasser eingeweicht und für 1 Stunde gekocht)	1/2 TL Currypulver
2 Äpfel	1 EL Sojamehl
Salz, Pfeffer	2 EL Wasser
	Öl zum Anbraten

Emissionswerte pro Portion:
- 451 g CO₂äq
- KlimaTeller Label und 59% besser im Vergleich zu einem durchschnittlichen Gericht

Für die Bohnenpfanne:

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. Öl in der Pfanne erhitzen und Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anbraten. Sobald die Zwiebeln braun werden, das Tomatenmark zugeben und kurz mit anbraten, dann die Bohnen dazugeben. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen.
2. Die Äpfel waschen und in Würfel schneiden. Kurz vor dem Servieren dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Hirsepuffer:

1. Zwiebel in feine Würfel schneiden und im Olivenöl anbraten. Hirse dazugeben und kurz mit anbraten. Gemüsebrühe, Salz und Curry dazugeben und für ca. 5 Minuten aufkochen, danach die Hirse für ca. 15 Minuten ausquellen lassen.
2. In der Zwischenzeit das Sojamehl mit dem Wasser mischen und, sobald die Hirse etwas abgekühlt ist, unter die Masse mischen. Danach die Puffer formen und in Öl ausbraten. Zur Bohnenpfanne servieren.