



Emmer-Pilaw mit Kichererbsen und Karotten (2 Portionen)

Zutaten

3 Karotten

100 g Kichererbsen

1 kleine rote Zwiebel

1 TL Olivenöl

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Muskatnuss gemahlen

frische Kräuter (Thymianzweig,
Rosmarinzweig)

1 TL Honig

Saft einer ½ Orange

100 g Emmerreis

Gemüsebrühe



Zubereitung

Backrohr auf 200 °C vorheizen, Backblech mit Backpapier auslegen

1 Tasse Emmerreis mit 2 Tassen Gemüsebrühe aufkochen lassen

Kichererbsen abgießen. Karotten in Scheiben schneiden, Zwiebel in Ringe schneiden

Kichererbsen, Karotten und Zwiebel mit Olivenöl und Gewürzen vermengen und auf das Backblech verteilen. Im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen. Evtl. frische Kräuter dazugeben. Im heißen Ofen für ca. 20 Minuten backen

Saft der Orange mit Honig vermengen und über das Gemüse im Ofen verteilen. Weitere 5 Minuten backen.

Emmerreis mit den Kichererbsen und Karotten vermischen und abschmecken.