



Hirserisotto mit Blattspinat, Karotten, Kohlrabi und Pinienkernen

Rezept: für 4 Personen Zubereitungszeit 40 Min
40 g Schalotten

200 g Blattspinat geputzt und gewaschen
2 Kohlrabi
300 g Karotten
2 Stück Frühlingslauch
60 g Butter
200 g Hirse
200 ml Weißwein
0,8 l Gemüsebrühe
3 El Rapsöl oder Butterschmalz
60 g Parmesan
0,5 Bund Estragon
0,5 Bund Kerbel, 2 Stiele Rosmarin, 1 Bund glatte Petersilie
20-30 g Pinienkerne oder Walnüsse
4 El Walnussöl

Zubereitung

1. In einem Topf die Butter erhitzen, die Schalotten-Würfel darin andünsten, die Hirse dazugeben und ca. 1 Minute anschwitzen und salzen. Mit Weißwein ablöschen und

mit etwas Gemüsebrühe auffüllen. Die Hirse 20-25 Minuten garen, dabei immer wieder umrühren. Nach und nach mit der Gemüsebrühe auffüllen und wieder einkochen lassen, bis die Gemüsebrühe verbraucht ist. Ein Lorbeerblatt mitköcheln lassen - das gibt einen feinen Geschmack.

2. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die kleingeschnittenen Karottenscheiben, Kohlrabi-Streifen und den kleingeschnittenen Frühlingslauch andünsten und ca. 4-5 Min. garen, eventuell mit etwas Gemüsebrühe ablöschen. Salzen, Pfeffern und gehackte Kräuter dazugeben, zum Schluss noch die Pinienkerne (alternativ Walnusskerne) dazugeben und mit andünsten.
3. Den gewaschenen Blattspinat zum Schluss in den Hirse-Risotto geben und noch 1-2 min ziehen lassen.
4. Parmesan reiben, in den Hirse-"Risotto" geben und gut umrühren.
5. Kerbel, Estragon und restliche Petersilie waschen, trockentupfen, grob zerteilen und mit Walnussöl (sollte nicht mehr erhitzt werden) vermengen und zum Schluss unter den Risotto heben.

Unser Ernährungstipp:

Die Hirse ist ein sehr mineralstoffreiches Getreide. In Hirse sind Fluor, Schwefel, Phosphor, Magnesium, Kalium und, im Vergleich zu anderen Getreiden, besonders viel Silizium (Kieselsäure), Eisen und Vitamin B6 enthalten. Im Handel üblich ist die von Schalen befreite Hirse („Goldhirse“). Es gibt daneben die ungeschälte Hirse, in der die meisten an den Schalen haftenden Mineralstoffe und Spurenelemente erhalten sind, sowie die dunkelschalige Braunhirse. Möglicherweise ist jedoch der Blausäuregehalt besonders bei roher Hirse nicht ganz unbedenklich. Hirse kann zur Herstellung glutenfreier Gerichte verwendet werden.

Hirse eignet sich besonders gut für Salate, mit Gemüsepfannen oder auch zum Frühstück ins Müsli.

Frische Kräuter immer ganz zum Schluss in den Salat oder in die Gemüsepfanne geben, da die wasserlöslichen Vitamine und Mineralstoffe in den Kräutern, meist nicht hitzeresistent sind.

Zum Frühjahr: Frischer Bärlauch oder Knoblauchrauke, fein geschnitten, in den Salat oder in den Hirse-Risotto, gibt nicht nur einen anderen Geschmack, er stärkt unser Immunsystem ist harntreibend und regt unsere Verdauung an.

Viel Freude beim Zubereiten und Guten Appetit

wünscht Euch Euer Albgärtle im Mai 2017