

ZUKUNFTS-REZEPT

MAIRÜBCHEN MIT HIRSE FÜR 4 PERSONEN

Zutaten

- 1 EL Pflanzenöl
- 2 Bund Mairübchen mitsamt Grün
- 50 ml Gemüsebrühe
- ½ TL Zucker
- Salz, Pfeffer
- etwas Chilipulver
- 2 Frühlingzwiebeln oder ½ Lauchstange
- ½ Bund Petersilie
- 4 EL Sahne oder pflanzliche Alternative
- 250 g Hirse

Zubereitung

Die Rüben von den Blättern trennen, waschen und in Scheiben schneiden. Schälen ist nicht erforderlich. Rübchenblätter, Petersilie und Frühlingzwiebeln/Lauch waschen und jeweils fein hacken.

Die Hirse in einem Sieb abwaschen. Mit der doppelten Menge Wasser in einem Topf aufkochen. Sobald es kocht, Deckel auflegen und 5 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen. Nun den Topf vom Herd nehmen und die Hirse abgedeckt 30 Minuten quellen lassen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Rübchen goldgelb anbraten. Mit etwas Gemüsebrühe ablöschen. Dann die Rübchenblätter zugeben und 10 - 15 Minuten gemeinsam dünsten. Zum Schluss die Gewürze zugeben, vorsichtig mit Chilipulver abschmecken und mit der Sahne verfeinern. Nun die Petersilie und Frühlingzwiebeln zugeben, durchrühren und noch einmal kurz aufkochen.

