

Spreewälder Hirse-Eintopf

Unser Rezept
bei der Bewirtung des
Schwedischen Königspaares
im April 2017 in Berlin

Zutaten (für 4 Personen)

200 Gramm Spreewälder Hirse



Gemüse nach Saison:

Karotten
Zucchini
Zwiebeln
Knoblauch
Lauch
Tomaten
Champignons
Pellkartoffeln

Olivenöl (Neuco)

Kräuter der Provence
Pastaroma
Kräutersalz (Brecht)
Vitam-Gemüsebrühe
Cranberrys (neufurm)
Zuckerschoten

Zubereitung

Die Hirse kurz heiß waschen. Anschließend die Hirse in einen heißen Topf geben und kurz anrösten. Jetzt 600 ml heißes Wasser dazugeben und bei leichter Hitze 12 Minuten köcheln. Den Topf von der Flamme nehmen (am besten das Kochkisten-Prinzip nutzen). Nach einer Stunde sollte eine körnige Hirse entstanden sein.

Das Gemüse:

Eine große Pfanne erhitzen und großzügig Olivenöl hineingeben. Zunächst Knoblauch und Zwiebeln anbraten. Dann die kleingeschnittenen Gemüse in der Reihenfolge der Festigkeit dazugeben. Alles in Ruhe 15 Minuten anbraten. Am Schluss die bereits gekochten Pellkartoffeln in kleinen Stücken unterheben. Gemüsebrühe in etwa gleicher Menge dazugeben. Jetzt alles gut würzen, nach persönlichem Geschmack.

Das Gemüse mit der Hirse vereinen und nochmals so viel heiße Gemüsebrühe dazugeben, bis alles die Konsistenz eines Eintopfes hat. Jetzt nur noch einmal auf die Flamme stellen, damit heiß serviert werden kann. Als Dekoration dienen die Zuckerschoten und Cranberrys.

Guten Appetit wünscht

Roland Fiedler

