

Haferwurzel im Kräuter-Hirsotto-Bett

(von cookies & style)



Zutaten für 2 Personen

für das Hirsotto

210 g Hirse
1/2 Stange Lauch
2EL Olivenöl
500 ml Gemüsebrühe
200 ml Hafermilch
frische Kräuter (z.B. Peterli, Dill, Schnittlauch, Basilikum)
frisch gerieben Muskatnuss
Salz und Pfeffer

für die Haferwurzeln

2 Haferwurzeln pro Person
Saft 1/2 Zitrone
2 EL Mehl
pro Haferwurzel 1 TL gemahlene Mandeln

Zubereitung

1) Die Haferwurzeln waschen, aber nicht schälen und halbieren. In einem sehr grossen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen, Zitronensaft und Mehl einrühren und die Haferwurzeln darin auf niedriger Flamme für etwa 15 Minuten garen.

tipp: durch die Beigabe von Mehl und Zitronensaft behalten die Haferwurzeln trotz Halbierens beim Kochen ihre weisse Farbe und werden nicht braun.

2) Den Lauch in feine Ringe schneiden und in einem zweiten Topf mit Olivenöl anbraten. Danach die Hirse zugeben und kurz mitbraten. Dann mit Gemüsebrühe und Hafermilch aufgiessen, aufkochen und dann nur noch durziehen lassen, bis die gesamte Flüssigkeit aufgesogen ist. Durch die Hafermilch wird das Hirsotto schön cremig, obwohl die Hirsekörner noch toll biss haben. Kräuter und Muskatnuss untermischen und noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3) Zum Schluss die Haferwurzeln abgiessen, in den gemahlenden Mandeln wälzen und zum Servieren auf das Hirsotto betten.