

Hirse-Spinat-Laibchen mit Roter-Rüben-Sauce

Zutaten

500ml Gemüsebrühe
120g Hirse
400g Blattspinat frisch oder tiefgekühlt (aufgetaut)
2 Eier
50g gemahlene Mandeln
2 EL Kartoffelstärke
1 Zwiebel
2 EL Petersilie gehackt
2 TL Butterschmalz
1 Prise Muskat
¼ TL Koriander gemahlen
1 Prise Pfeffer
1 TL Salz
1 Bund Petersilie

Rote Rüben-Sauce:

500 g rote Rüben gekocht
100 ml Kokosmilch
50ml Wasser
1 EL getrocknete Kräuter
1 El Zitronensaft
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Die Hirse in einem Sieb gründlich abwechselnd mit kaltem und heißem Wasser spülen. Anschließend in einem Topf anrösten, bis sie duftet. Mit der Gemüsebrühe aufgießen, 3 Minuten aufkochen lassen und weitere 20 Minuten bei geschlossenem Deckel auf niedriger Stufe quellen lassen.

Die Zwiebel schälen und klein schneiden. Den Spinat in einem Sieb gründlich waschen.

1 TL vom Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Den gewaschenen Spinat hinzufügen, 2 Minuten mitrösten und anschließend etwas abkühlen lassen. Mit den Händen gut ausdrücken und in eine Schüssel geben.

Nun die Hirse zum Spinat hinzufügen. Die Eier versprudeln und mit den gemahlenden Mandeln und die Kartoffelstärke unter die Spinat-Hirsemasse mischen. Mit den Gewürzen abschmecken. Die Hände mit Wasser befeuchten und die Hirsemasse zu

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

Laibchen formen. 1 EL vom Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Laibchen pro Seite ca. 6 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

Die vorgekochte rote Beete klein schneiden, in einen Kochtopf geben und gemeinsam mit der Kokosmilch und dem Wasser kurz kochen.

Die rote Beete pürieren und mit den Gewürzen abschmecken.

Ich liebe Hirse, denn sie ist nicht nur glutenfrei und gut für unser Bindegewebe, sondern kann auch vielseitig eingesetzt werden. In Kombination mit Spinat und roten Rüben wird sie zu einem runden Gericht. Und das Beste: Die Laibchen eignen sich auch zum Mitnehmen.

Rote Rüben und Spinat bauen die Säfte und das Blut auf. Hirse stärkt das Qi, wirkt leicht trocknend und leitet Hitze aus.