

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Tortillas mit Kürbis-Hirse-Laibchen

Köchin: Gloria Schlager

Zutaten

(4 Personen)

Für die Tortillas

- 4 große Tortillas
- 340 g Rotkraut
- 1 EL Honig
- 5 EL Balsamico Bianco
- 1 TL Zimt
- 100 g Feldsalat

Für die Cashewnüsse

- 70 g Cashewnüsse
- 45 g Kristallzucker
- Salz

Für die Hirse-Kürbis-Laibchen

- 75 g Hirse
- 200 g Hokkaidokürbis
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Thymianzweig (gezupft)

- 1 TL Currypulver
- 1 Ei
- 30 g Mehl
- Salz
- Chilipulver
- neutrales Pflanzenöl zum Anbraten

Für die Joghurt-Knoblauch-Sauce

- 150 g Mandeljoghurt
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Worcestersauce
- Salz

Für die Garnitur

- 100 g Hokkaidokürbis-Würfel (0,5 cm)
- neutrales Pflanzenöl zum Anbraten

Zubereitung

1. Für die Kürbis-Hirse-Laibchen die Hirse in 225 ml leicht gesalzenem Wasser etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser komplett versiegt ist, danach abkühlen lassen. Den in kleine Würfel geschnittenen Kürbis in einem Topf in leicht gesalzenem Wasser weichkochen und etwas abtropfen lassen.

2. In der Zwischenzeit die Zwiebel und den Knoblauch feinkwürfelig schneiden und mit dem gezupften Thymian in etwas Pflanzenöl in einer Pfanne anrösten und vorerst beiseitestellen.

3. Als nächstes das Rotkraut mit einer Reibe fein reiben und mit etwas Salz, dem Honig, dem Balsamico Bianco und dem Zimt marinieren. Den Feldsalat waschen und abtropfen lassen.

4. Für die karamellisierten Cashewnüsse etwas Kristallzucker in einer Pfanne karamellisieren lassen und die gehackten Nüsse hinzugeben, salzen und die Masse auskühlen lassen, danach fein hacken.

5. Für die Joghurt-Knoblauch-Sauce die Knoblauchzehen pressen und mit dem Mandeljoghurt und der Worcestersauce vermengen und mit etwas Salz abschmecken.

6. Anschließend den weichen Kürbis pürieren und mit der Hirse, der angeschwitzten Zwiebel-Knoblauch Masse, dem Currypulver, einem Ei, dem Mehl sowie etwas Salz und Chilipulver zu einer Masse verarbeiten. Nun aus der Masse Laibchen formen und diese in einer Pfanne in etwas Pflanzenöl goldig anbraten.

7. Für die Garnitur die Hokkaidokürbis-Würfel in einer Pfanne in etwas Pflanzenöl knusprig anbraten.

8. Die Tortillas von beiden Seiten kurz in einer Pfanne erhitzen, mit der Sauce bestreichen und mit dem marinierten Rotkraut, dem Feldsalat und den Hirse-Kürbis-Laibchen befüllen und mit den knusprigen Hokkaidokürbis-Würfeln und den karamellisierten Cashewnüssen bestreuen.