

Hirse-Curry-Taler

MIT BROKKOLI UND BUTTERMANDELN

ZUTATEN

300 ml Wasser
 1 TL Gemüsebrühe
 1 TL Curry
 125 g Hirse
 300 g Möhren
 ½ Stange Lauch
 2 Eier
 Steinsalz, Pfeffer
 Cocosöl oder Ghee

500 g Brokkoli
 50 g gehobelte Mandeln
 50 g Butter
 Steinsalz



ZUBEREITUNG

Wasser mit Gemüsebrühe und Curry aufkochen. Hirse einrühren, 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren leicht köcheln und dann 10 Minuten bei ausgeschalteter Herdplatte quellen lassen. Die Möhren säubern und fein raspeln. Den Lauch vierteln, in sehr feine Streifen schneiden und waschen. Hirse, Gemüse und Eier miteinander vermengen. Mit Steinsalz und Pfeffer würzen. Die Mischung 30 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit den Brokkoli in kleine Röschen teilen, waschen und bissfest garen. Optimal, zum Erhalt der Nährstoffe, wäre Dampfgaren (z.B. in einem Kochtopf mit Siebeinsatz).

Die Mandeln in der Butter bräunen. Aus der Hirsemasse Hirsetaler formen, ca. 12 Stück. Cocosöl oder Ghee erhitzen und die Hirsetaler langsam, bei mittlerer Hitze, braten. Hirsetaler und Brokkoli anrichten. Die Buttermandeln und etwas Steinsalz über den Brokkoli geben.

Tipps

Dazu passt ein Tomatensugo!

Wer es sehr gerne orientalisches mag, kann mit Kurkuma, Koriander und Kreuzkümmel würzen.

Wählen sie beim Kauf der Hirse eine feine Sorte, die beim Erhitzen durchaus etwas klebrig wird. Dann haften die Hirsetaler besser.

Ist die Hirse grober und die Taler haften nicht, erwärmen sie das Hirse-Curry-Gemisch komplett in der Pfanne. Lassen Sie es etwas anrösten.

Dieses Rezept ist glutenfrei.

Gutes Gelingen und guten Appetit!