

Hirse - Rote Bete – Risotto

Für 2 Personen, Küchenutensilien: kleiner und großer Topf, Wasserkocher, 1 Sieb

Zutaten:

- 150g Hirse
- 2 mittelgroße frische Rote Bete (bitte nicht zu groß!)
- 100ml Hafersahne/Sojasahne
- ½ Dose/Glas Kichererbsen (Abtropfgewicht 110g)
- 350ml Gemüsebrühe
- 2 Frühlingszwiebeln (alternativ auch Lauch/Poree)
- 1 EL Essig
- Öl oder vegane Margarine zum Anbraten
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Cumin, ein paar Spritzer Zitronensaft



1. Wasser aufstellen und Rote Bete mit Schale 30-40 min je nach Dicke in einem kleinen Topf kochen (sie ist gut, wenn sie sich leicht mit einer Gabel einstechen lässt)
2. Frühlingszwiebeln kleinschneiden und in einem Sieb waschen. Die Hälfte davon in einem großen Topf mit Öl/veganer Margarine andünsten. In der Zwischenzeit das Wasser für die Gemüsebrühe aufstellen.
3. Nun die Hirse dazugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 15 min köcheln lassen.
4. Wenn die Hirse die Gemüsebrühe nach 15 min aufgenommen hat, nun noch die Hafersahne dazugeben und ggf. noch etwas Wasser hinzugeben (falls die Konsistenz zu fest sein sollte).
5. Rote Bete kurz bevor sie gar ist noch salzen. Ist sie gut, Wasser abschütten, Rote Bete schälen und in kleine Stücke schneiden.
6. Rote Bete und Kichererbsen unter das Hirse-Risotto geben. Schließlich das Risotto noch mit Essig und Gewürzen abschmecken. Die restlichen Frühlingszwiebeln zum Garnieren verwenden.

Guten Appetit!