



Hirsesuppe mit Pastinake und gebratener Zucchini

Die Sorghumhirse stammt aus Afrika, sie ist heller und im Anbau robuster als die bekanntere Goldhirse. Ihr Geschmack ist eher fein, aber sie nimmt den Geschmack von mitgekochten Zutaten sehr gut an. Man findet die Sorghumhirse am ehesten in Bio-Läden oder bei www.naturkraftwerke.com.

Die würzige Pastinake schmeckt ein bisschen nach Rüebli mit einem krautigen Ton und ist ein sehr gutes Suppengemüse. Es ist ein Wintergemüse, das ab Oktober bis im Frühjahr auf dem Markt zu finden ist.

Die Suppe mit Pastinake und Hirse ist eher behäbig, mit kurz angebratenen Zucchini-Stücken wird sie eleganter.

Zutaten(2 Hauptspeisen)

80g	Hirse (Sorghum)
1	Zwiebel ca. 30g
1	Pastinake ca. 150g
2	Lorbeerblätter
3-4	frische Salbeiblätter
7dl	Gemüsebouillon
2	Zucchini ca. 200g
	Kräutersalz
	Olivenöl
40g	milder Halbhartkäse

Zubereitung

Zwiebel hacken. Pastinake schälen und zu kleinen Würfeln schneiden. Salbei zu schmalen Streifen schneiden. Alles zusammen in Olivenöl 5 Minuten dünsten. Hirse zugeben und vermischen und 2 weitere Minuten dünsten.

Bouillon dazugießen, Lorbeerblätter zugeben und ca. 25 Minuten lebhaft köcheln lassen.

Zucchini längs vierteln und ca. 5mm dicken Scheiben schneiden. Mit Kräutersalz würzen und in Olivenöl anbraten bis sie leichte Röstspuren zeigt.

Suppe anrichten und Zucchini dazugeben. Nach Belieben mit Käsewürfelchen bestreuen.





