



Hirse-Blumenkohl-Tätschli (Sorghum), mit Broccoli und Tomatenrahmsauce

Die Sorghum-Hirse spielt im internationalen Getreidemarkt nur eine Nebenrolle. Doch ihre grosse Resistenz gegen Trockenheit und Hitze macht sie für die Getreidebauern immer attraktiver. Mit dem Trend zu glutenfreier Ernährung steigt die Nachfrage nach Hirse laufend an. Angebaut wird Hirse vor allem in Afrika und auf dem indischen Subkontinent, aber auch in Australien und den USA hat oder gewinnt dieses Getreide zunehmend an Bedeutung.

Hirse ist reich an lebensnotwendigen Nährstoffen, besitzt aber eher wenig Geschmack. Kombiniert mit Gemüse, vor allem mit Blumenkohl lässt sich dieses Geschmacksmanco gut beheben. Das tönt etwas nach Flickwerk, ist es aber nicht: Hirse entwickelt zusammen mit Blumenkohl ein sehr feines Aroma, die Beiden sind ein ideales, schmackhaftes Paar.

Sorghum-Hirse ist in guten Bio-Läden erhältlich, wo man sie auch schroten lassen kann. Oder direkt bei www.naturkraftwerke.com

Zutaten (2-3 Portionen)

100g Hirse, leicht geschrotet
100g Blumenkohl
1 kleine Zwiebel
3dl Gemüsebouillon
Bratbutter

400g Broccoli
1 Knoblauchzehe
1dl Gemüsebouillon
Bratbutter

2dl Vollrahm
3Tl Tomatenpüree

Zubereitung

Zwiebel feinhacken. Blumenkohl in kleine Stücke schneiden. Beides zusammen ca. 5 Minuten in Bratbutter andünsten, aber nicht anbräunen lassen. Hirse zugeben ganz kurz mitdünsten, dann mit der Bouillon auffüllen. Zugedeckt 25 Minuten leicht köcheln lassen. Dabei 2-3 Mal aufrühren, damit nichts am Pfannenboden anbrennt. Herdplatte ausschalten und die Masse (ohne Deckel) ca. 30 Minuten nachziehen lassen. Dabei die Masse, vor allem gegen den Schluss, ein paar mal kräftig durchrühren, damit sie ausdampfen kann. Am Schluss sollte sich die Masse wie eine zäher Brei anfühlen.

Hirsemasse in eine Schüssel geben und ganz auskühlen lassen. Mit etwas Pfeffer abschmecken und ein Ei untermischen. Ca. 1/2 Stunde ziehen lassen.

Mit zwei Suppenlöffeln grosse "Gnocchis" aus der Hirsemasse austechen und in die mässig erhitze Bratpfanne geben. Mit zwei Bratschaufeln rundformen und etwas flachdrücken. Auf jeder Seite ca. 6-7 Minuten langsam bräteln.

Sauce:

Vollrahm erhitzen, Tomatenpüree zugeben und gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit Maizena abbinden. Ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen, bis zum Anrichten warmhalten.

Broccoli:

Knoblauch in Bratbutter leicht andünsten. Broccoli in kleine Röschen zerteilen, zugeben und mitdünsten. Gemüsebouillon zugeben und zugedeckt ca. 10-15 Minuten schmoren.





