Rezept

Hirsotto mit Kohlrabi

Ein Rezept von Hirsotto mit Kohlrabi, am 12.10.2024

Zutaten

220 g	Hirse
50 ml	Apfelsaft
1 EL	Rapsöl
	Pfeffer
100 g	Feta-Schafskäse
400 ml	Gemüsebrühe
700 g	Kohlrabi mit Grün
	Salz
100 g	Schmand

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal, 15 g F, 13 g EW, 44 g KH

Zubereitung

1. Hirse mit Gemüsebrühe und Apfelsaft in einen Topf füllen, aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. quellen lassen.

2. Inzwischen die Kohlrabi waschen, schälen und in Spalten schneiden. Das Kohlrabigrün waschen, trocken schütteln und beiseitelegen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kohlrabispalten darin andünsten. 100 ml Wasser angießen, salzen, pfeffern und zugedeckt ca. 15 Min. garen.

3. Kohlrabiblätter und -stiele im Blitzhacker zerkleinern. 4 EL Kohlrabimasse zu den Kohlrabispalten geben, mit Schmand, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schafskäse hacken.

4. Hirsotto mit dem Feta und dem übrigen Blattmus mischen, erhitzen, abschmecken und zu den Kohlrabispalten reichen.