

## Rezept

# Hirsotto mit Kohlrabi

Ein Rezept von Hirsotto mit Kohlrabi, am 04.12.2024

## Zutaten

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

## 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.