

## Rezept

# Panko-Rettich mit Oliven-Hirse und Tomaten-Zwiebel-Confit

Ein Rezept von Panko-Rettich mit Oliven-Hirse und Tomaten-Zwiebel-Confit, am 14.12.2025

## Zutaten

### Für das Tomaten-Zwiebel-Confit

3	rote Zwiebeln	3 EL	Olivenöl
500 g	Cocktailtomaten	2 EL	Zucker
3 EL	Aceto balsamico bianco		Salz
	Pfeffer		

### Für den Panko-Rettich

1	Rettich (ca. 600 g)	4 EL	neutrales Öl
	Salz		Pfeffer
100 g	Mehl	1 EL	Senf
100 g	Panko		

### Für die Oliven-Hirse

200 g	Hirse	100 g	Kalamata-Oliven
500 ml	Gemüsebrühe	4 EL	Olivenöl (alternativ: 2 EL vegane Margarine)
1 Spritzer	Zitronensaft		Salz
1 Bund	glatte Petersilie		

### Außerdem

ca. 200 ml neutrales Öl zum Ausbacken

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 895 kcal, 54 g F, 15 g EW, 86 g KH

## Zubereitung

### Tomaten-Zwiebel-Confit

1. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Die Tomaten waschen, vierteln und mit dem Zucker zu den Zwiebeln geben. Alles auf mittlerer Hitze köcheln, bis es eine kompottartige Konsistenz hat. Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Panko-Rettich, Schritt 1

2. Den Backofen auf 180° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen (oder eine Auflaufform bereitstellen). Den Rettich schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Öl, reichlich Salz und Pfeffer mischen und auf dem Blech (oder in der Auflaufform) 4-6 Min. garen.

### **Oliven-Hirse**

- 3.** Die Hirse in einem Sieb gut waschen. Die Oliven entsteinen und in Scheiben schneiden. Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen und die Hirse darin nach Packungsanweisung gar kochen, dabei eventuell noch etwas Brühe angießen. In den letzten 3 Min. die Olivenscheiben dazugeben. Zum Schluss Olivenöl oder vegane Margarine unterrühren und mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Die Petersilie waschen, ein paar schöne Blätter für die Dekoration beiseitelegen, die übrigen hacken und unter die Hirse mischen.
- 

### **Panko-Rettich, Schritt 2**

- 4.** Eine Panierstraße mit drei Schalen vorbereiten: 1. Schale: 50 g Mehl 2. Schale: Senf, 50 g Mehl und Salz - alles mit 100 ml Wasser verrührt 3. Schale: Pankobrösel
- 

- 5.** Die Rettichscheiben zuerst im Mehl, dann in der Senf-Mehl-Tunke und zum Schluss in Panko wenden. Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen und die Rettichscheiben darin goldbraun ausbacken. Alternativ in einer Fritteuse frittieren.
- 

### **Anrichten**

- 6.** Die Oliven-Hirse locker auf Teller geben und den Panko-Rettich daraufsetzen. Das Confit rundherum verteilen und mit den übrigen Petersilienblättern bestreuen. Das Gericht schmeckt warm oder kalt.