

## Rezept

# Schwarzwurzeln mit Hirsekruste

Ein Rezept von Schwarzwurzeln mit Hirsekruste, am 02.04.2023

## Zutaten

2-3 EL Essig	1,5 kg Schwarzwurzeln
Salz	<b>100 g</b> Hirse
<b>300 ml</b> Gemüsebrühe (Instant)	1/2 Bund glatte Petersilie
<b>4 EL</b> Sahne	<b>1 TL</b> getrockneter Thymian
<b>50 g</b> Emmentaler oder Greyerzer, frisch gerieben	<b>3 EL</b> Sonnenblumenkerne
Pfeffer	<b>2 EL</b> Butter

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

## Zubereitung

1. In einer Schale Wasser und Essig mischen. Schwarzwurzeln unter fließend kaltem Wasser schälen – am besten mit Haushaltshandschuhen, da die austretende »Wurzelmilch« die Hände verklebt. Stangen sofort nach dem Schälen ins Essigwasser geben. Reichlich Salzwasser aufkochen. Schwarzwurzeln darin in 10-12 Min. bissfest kochen, herausnehmen und abtropfen lassen.
2. Für die Hirsekruste die Hirse in der Brühe 10 Min. kochen, dann in einem Sieb abtropfen lassen. Ofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, klein hacken. Hirse, Sahne, Petersilie, Thymian, Käse und Sonnenblumenkerne mischen, salzen und pfeffern.
3. Eine ofenfeste Form buttern und die gut abgetropften Schwarzwurzeln hineinlegen. Hirsemischung darauf verteilen. Restliche Butter in Flöckchen darübergeben. Schwarzwurzeln im heißen Ofen (Mitte) 20-25 Min. backen.