

Rezept

Vegane Hirsetaler mit Spinat und Tomaten-Orangen-Sauce

Ein Rezept von Vegane Hirsetaler mit Spinat und Tomaten-Orangen-Sauce, am 18.01.2025

Zutaten

150 g Hirse	Salz
2 EL Sojamehl	250 g Orangensaft
1 TL scharfer Senf	1 TL getrockneter Thymian
250 g Cocktailtomaten	4 Schalotten
20 g frischer Ingwer	8 EL neutrales Pflanzenöl
1 getrocknete Chilischote	1/3 ausgekratzte Vanilleschote
250 g junger Spinat (ersatzweise TK-Blattspinat, aufgetaut)	70 ml Hafersahne
1-2 EL Aceto balsamico bianco	1 TL Speisestärke
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	Cayennepfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal

Zubereitung

1. Die Hirse mit 400 ml Wasser zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze zunächst im geschlossenem Topf 5 Min. kochen, dann salzen und offen 10-15 Min. weiterkochen, bis das gesamte Wasser verdampft ist. Sojamehl, 50 ml Orangensaft, Senf und Thymian untermischen und die Hirse zugedeckt bis zur Verwendung ziehen lassen.
2. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Schalotten schälen und würfeln. Den Ingwer schälen. Die Hälfte in Scheiben schneiden, den Rest fein würfeln. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Die Tomaten darin rundherum bei mittlerer Hitze 4-5 Min. anbraten und wieder herausnehmen.
3. Die Hälfte der Schalottenwürfel, Chilischote, Ingwerscheiben und Vanilleschote in die Pfanne geben und kurz andünsten. 150 ml Orangensaft angießen und in 3-4 Min. etwas einkochen. Die Sauce durch ein Sieb gießen und zurück in die Pfanne geben. Die Tomaten in die Sauce geben, alles mit Salz abschmecken und zugedeckt warm halten.
4. Den Spinat gründlich waschen und trocken schleudern, grobe Stiele entfernen (TK-Spinat abtropfen lassen). Den übrigen Orangensaft mit Hafersahne und Speisestärke verrühren. Die restlichen Schalottenwürfel mit den Ingwerwürfeln in 1 EL Öl in einem Topf 3 Min. andünsten.
5. Den Spinat zu den Ingwer-Schalotten geben, bei geschlossenem Deckel zusammenfallen lassen und salzen. Die Orangensahne unterrühren und etwas einkochen. 1 EL Essig einrühren, den Spinat mit Salz, Essig und Cayennepfeffer abschmecken und zugedeckt warm halten.

6. Die Hirsemasse mit Salz und Pfeffer abschmecken und daraus zwölf Taler formen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Taler in 3-4 Min. sehr knusprig anbraten, wenden, 1 weiteren EL Öl zugeben und die andere Seite ebenfalls in 3-4 Min. knusprig braten. Fertige Taler auf Küchenpapier entfetten und die übrigen ebenso braten. Je drei Hirsetaler mit Spinat und Tomaten mit Sauce anrichten und sofort servieren.