



Kohlrabi-Kurkuma-Hirsotto

Hauptgericht für 4 Personen
Vegetarisch
45 Minuten Zubereitungszeit
Kohlrabi-Saison: Mai bis Oktober

Zutaten:

- 900 g Kohlrabi, ca. 3 – 4 Stück
- 150 g Zwiebeln, ca. 2 Stück
- 1 - 2 Knoblauchzehen
- 160 g Hirse
- 1 EL Rapsöl
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 1 EL Kurkuma
- 150 g TK-Erbsen
- 1 Bund Dill oder Petersilie
- 50 g Parmesan
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Kohlrabi schälen, waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen, waschen und fein würfeln. Die Hirse in einem Sieb abspülen. Die Gemüsebrühe erhitzen.

Rapsöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin bei kleiner Hitze andünsten. Kurkuma darüber streuen und mit erhitzen. Hirse zugeben und mit ca. 150 ml Gemüsebrühe ablöschen. Die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen. Die kleingeschnittenen Kohlrabi dazugeben und mit etwas erwärmter Brühe auffüllen. Bei kleiner Hitze einkochen lassen und dann wieder mit Gemüsebrühe nachfüllen. Diesen Vorgang so lange wiederholen, bis die Flüssigkeit verbraucht und die Hirse gar ist. Dauert rund 20 Minuten.

Am Ende der Hirse-Garzeit die Erbsen hinzugeben und ca. 2 Minuten mitgaren. Zum Schluss die gehackten Kräuter und den geriebenen Parmesan unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Die Kohlrabi-Würfel können auch separat gekocht und am Ende der Hirse-Garzeit mit den Erbsen untergehoben werden.

Varianten:

Anstelle von Hirse können Sie auch Risotto-Reis verwenden.

Wenn keine Kinder mitessen, können Sie auch 150 ml Gemüsebrühe gegen Weißwein austauschen.

Für den Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss:
Ulla Tenberge-Weber und Uschi Pnitzko

Mai 2020