

Hirsotto Mangold

(4 Personen)

1 große Tasse Hirse
ca. 1 kg Mangold oder Spinat,
2 Stangen Lauch in Ringe geschnitten,
1 Zwiebel gehackt
5 Frühlingszwiebeln in Ringe geschnitten,
3 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 Bund Dill gehackt
Salz, Pfeffer
6 EL Kokosöl
Evtl. Gemüsebrühe
Evtl. Kokosmilch
Saft $\frac{1}{2}$ Zitrone
Simply Schmelzgenuß/Simply Frischkäse

Die Hirse abspülen und über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag in einem Sieb abbrausen und mit knapp der doppelten Menge Wasser zum Kochen bringen. Dabei nach Belieben nur Wasser oder 1-2 TL Gemüsebrühpulver verwenden.

Die Hirse auf kleiner Stufe ca. 15 Minuten köcheln lassen. Danach auf der ausgeschalteten Platte nachziehen lassen.

Inzwischen den Mangold putzen und waschen. Dabei nur die Blätter verwenden und in Streifen schneiden, ca. 1 cm breit. Die Stiele kannst Du aufheben und kleingeschnitten andünsten - ähnlich wie Kohlrabi. Die Blätter fein schneiden.

In einem großen Topf ca. 2 EL Kokosöl erhitzen. Darin die Zwiebeln, Lauch, Frühlingszwiebeln kurz andünsten. Dann die Mangoldstreifen dazugeben. Mit Salz und Pfeffer gut würzen und unter Rühren andünsten, bis die Blätter zusammengefallen sind. Dauert bei Mangold etwas länger als bei Spinat.

Danach die Hirse zum Mangold geben und mit dem restlichen Kokosöl unterrühren. Wer es cremiger haben möchte gibt noch einen großen Schuß Kokosmilch dazu. Zum Schluß den Dill dazugeben und abschmecken. Direkt am Tisch mit dem Zitronensaft beträufeln und mit Simply Schmelzgenuß/Frischkäse servieren.

Mein Tipp:

Du kannst auch mal mit etwas Schafskäse darüber variieren. Das gibt es bei uns für die Familie.

