



EKiZ

Rote Beete mit Hirse rosso

Zutaten in BIO-Qualität

500 gr. rote Beete
1 Zwiebel
1 Apfel
150 gr Frischkäse
Salz Pfeffer

300g Hirse
Gemüsebrühe, Lorbeerblatt,
Tomatenmark
Salz, etwas Kurkuma
100g Butter oder vegan mit
Margarine

REZEPT

Rote Beete waschen, mit kaltem Wasser ansetzen, zum Kochen bringen und ca. 40 min. köcheln lassen.

Mit kaltem Wasser abschrecken, schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel klein schneiden und in Öl anbraten, die Äpfel würfeln und mit der Rote Beete in den Topf geben, anbraten und mit dem Frischkäse vermengen

Die Hirse waschen und warm abrausen. In einem Topf die Hirse mit doppelter Menge Wasser, Gemüsebrühe, Lorbeerblätter, Kurkuma und Butter (oder Margarine) zum Kochen bringen.

Danach je nach Bedarf Tomatenmark zugeben und auf kleiner Flamme ca. 15 – 20 min. köcheln lassen. Immer wieder mit einer Gabel auflockern und 10 Min. ausquellen lassen.

Zuletzt abschmecken mit Salz