

Hirsotto mit Brokkoli, Möhren und Paprika



Für 4 Portionen • Pro Portion: 325 kcal, 10 g E, 7 g F, 53 g KH

30 g Erdmandeln
1 Zwiebel
10 g Kokosöl
300 g Brokkoli
1 rote Paprikaschote
200 g Möhren
700 ml Gemüsebrühe
1 Fleischtomate
200 g Goldhirse
Salz, Pfeffer
Apfelessig



- 1.** Die Erdmandeln in den Mixtopf geben, Messbecher aufsetzen und 30 Sekunden/Stufe 7 pulverisieren. In eine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.

2. Die Zwiebel abziehen und vierteln. In den Mixtopf geben (Messbecher!) und 5 Sekunden/Stufe 5 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben, das Kokosöl dazugeben und 3 Minuten/120° / Stufe 1,5 andünsten.
3. Brokkoli waschen, die Köpfchen in mundgerechten Stücken abschneiden und in den Varoma legen. Den Stiel putzen, schälen und grob zerschneiden. Die Paprikaschote waschen, putzen und längs in Streifen schneiden, ebenfalls in den Varoma legen.
4. Die Möhren schälen, putzen und grob zerschneiden. Zusammen mit den Brokkolistielen in den Mixtopf geben und 3 Sekunden/Stufe 5 zerkleinern.
5. Die Brühe angießen, den Varoma aufsetzen und das Ganze 18 Minuten/Varoma/ Stufe 1 linksdrehend garen.
6. Die Tomate waschen, halbieren, den Stielansatz und die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in schmale Streifen schneiden.
7. Den Varoma abnehmen und beiseitestellen. Die Hirse in ein Sieb geben, kalt abbrausen und in die Brühe schütten. 2 Minuten/100 °C/Stufe 2 linksdrehend aufkochen lassen. Anschließend 10 Minuten ohne Rührwerk quellen lassen.
8. Tomatenstreifen, Paprika und Brokkoli aus dem Varoma dazugeben und 5 Sekunden/Stufe 3 unterrühren. Hirsotto mit Salz, Pfeffer und Apfelessig abschmecken, in eine große Schüssel geben oder auf vier Teller verteilen und mit den Erdmandeln bestreut servieren.

INFO: Hirse lässt man in der zwei- bis dreifachen Flüssigkeitsmenge quellen, je nachdem, wie körnig sie bleiben soll. Für dieses Rezept haben wir etwas mehr als die doppelte Menge Brühe gewählt, zum einen, weil das Dämpfen im Varoma schon etwas Flüssigkeit verbraucht, zum anderen, weil wir die Hirse bissfest kochen wollten. Wenn Sie eine cremigere Variante bevorzugen, einfach etwas mehr Flüssigkeit einplanen.