

Rote Bete Gemüse mit Hirsenocken

Zutaten für 2 Portionen

Für die Hirsenocken

- 75 g Hirse
- ½ Frühlingszwiebel - waschen, halbieren und in feine Streifen schneiden
- ½ Knoblauchzehe - schälen und pressen
- 2 EL Buchweizenmehl
- 1 TL gemahlene Flohsamenschalen - mit 2 EL kaltem Wasser anrühren

Weitere Zutaten und Gewürze

- 200 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Kokosöl
- 1 TL Tamari (Sojasauce)
- 1 EL Edelhefeflocken
- 1 Prise Chilipulver
- Pfeffer aus der Mühle

Für das rote Bete-Gemüse

- 250 g gekochte und gewürfelte Rote Bete (Fertigprodukt)
- 60 g rote Zwiebel - schälen, halbieren und der Länge nach in Streifen schneiden

Weitere Zutaten und Gewürze

- 150 ml Sojasahne
- 1 EL Kokosöl
- 1 EL Tamari
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- ½ TL Kreuzkümmelpulver
- ½ TL Korianderpulver
- 1 EL gehackte Petersilie
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten

Für die Hirsenocken als Erstes die Flohsamenschalen mit Wasser verrühren und ca. 15 Min. quellen lassen.

Währenddessen die Hirse in der Gemüsebrühe nach Packungsangabe garen, dann vom Herd nehmen und abgedeckt stehen lassen.

Zwischenzeitlich den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Die Frühlingszwiebel und den Knoblauch unter die Hirse heben. Das Mehl, den gequellten Flohsamen und die Hefeflocken dazugeben, alles gut vermengen und mit den Gewürzen abschmecken.

Das Kokosöl in der Pfanne erhitzen. Die Hirsemasse mit zwei Esslöffeln in kleine Nocken formen und diese dann von allen Seiten ca. 3 Min. goldbraun braten.

Die fertigen Nocken auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller legen, damit das überschüssige Fett abtropfen kann. Anschliessend im Backofen 5 Min. backen.

Währenddessen für das rote Bete-Gemüse 1 EL Kokosöl in der Pfanne erhitzen, die Zwiebel und die rote Bete dazugeben und anschmoren. Mit Kreuzkümmel und Koriander würzen, die Sojasahne einrühren und 5 Min. leicht köcheln lassen. Mit Tamari, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das rote Bete-Gemüse zusammen mit den Hirsenocken anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 280 kcal, Kohlenhydrate: 21 g, Eiweiss: 3 g, Fett: 19 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/rote-bete-gemuese-mit-hirsekuechlein.html>