

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 29. November 2022 ▪
„Rezepte-Wichteln“ mit Robin Pietsch



Madeline Kain kocht das Gericht von Pati Keilwerth

Rote-Bete-Hirse mit Spinat, Kräuterseitlingen und Bohnen-Hummus

Zutaten für zwei Personen

Für die Hirse:

100 g Goldhirse
1 mittelgroße frische Rote Bete
1 Zwiebel
250 ml Gemüsefond
Rapsöl, zum Braten
1 TL Ras el-Hanout
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Rote Bete schälen und in kleine Würfel schneiden (ca. 0,5cm x 0,5cm). Hirse im Sieb ein paar Mal mit frischem Wasser waschen, bis das Wasser nicht mehr trüb ist. Zwiebel abziehen, kleinschneiden und in Öl anbraten. Gemüsefond zugeben, zum Köcheln bringen und Hirse und Rote Bete hineingeben. Bei kleiner Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen, anschließend vom Herd nehmen und nochmal 10 Minuten quellen lassen (Packungsanweisung beachten). Rote Bete sollte noch biss haben. Am Ende mit Ras el-Hanout, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Spinat:

2 Handvoll Blattspinat
1 Schalotte
½ Zitrone
1 EL Olivenöl
½ TL Muskatnuss
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. In der Pfanne in etwas Olivenöl anbraten. Gewaschenen Spinat hinzufügen. Mit Deckel schließen und Spinat zusammenfallen lassen.

Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Etwas Abrieb und Saft der Zitrone hinzufügen.

Für den Bohnen-Hummus:

200 g weiße Bohnen, aus Dose
1 Knoblauchzehe
½ Zitrone
1 EL Tahini
1 EL Olivenöl
1 TL Kreuzkümmel
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen. Alle Zutaten in den Mixer geben und fein pürieren. Evtl. etwas Wasser hinzufügen, um die Paste dünner zu machen.

Für die Pilze:

4 große Kräuterseitlinge
Rapsöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuterseitlinge putzen und der Länge nach in etwa fünf Millimeter dünne Scheiben schneiden. Etwas Öl in eine Pfanne geben und die Pilzscheiben darin von beiden Seiten anbraten, bis sie außen knusprig sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur: Karotte schälen und in feine Streifen schneiden. Bete hobeln. Petersilie feinschneiden. Zitrone auspressen.

1 Karotte
1 gelbe Bete oder Ringelbete
½ Zitrone
2 Zweige glatte Petersilie
Weißer und schwarzer Sesam
Blutampfer
Etwas Olivenöl

Kräuterseitlinge auf Hummus anrichten, mit Sesam garnieren, nochmal mit Olivenöl und einem Spritzer Saft aus der Zitrone beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Hirse mit Spinat im Ring anrichten und mit Karottenstreifen, Bete und Blutampfer garnieren. Petersilie fein hacken, darüber streuen und servieren.