

Veganer Möhrenhirsotto



Hirse ist ja eigentlich der absolute Superstar unter den Getreidesorten: sie ist glutenfrei und leicht verdaulich, enthält wahnsinnig viel Eisen, Magnesium und Eiweiß, hat eine gute CO₂-Bilanz und macht uns mit ihrem hohen Anteil an Kieselsäure Haare und Nägel schön. Trotzdem kochen wir viel zu selten mit Hirse! Um das zu ändern, teile ich heute unser allerliebstes Hirsegericht mit Euch: Möhrenhirsotto! Das kochen wir schon seit vielen Jahren und lieben es noch immer: es ist einfach und schnell zubereitet und bei Tisch kann es sich jeder so verfeinern, wie er es am liebsten mag. Ich würze es mir noch kräftig mit italienischen Kräutern nach und streue reichlich Gomasio (gerösteter Sesam, mit Salz vermischt) darüber, die Kinder, ehrlich gesagt, Käse. Aber wenn sie auf diese Weise ihre Hirse essen, ist das für mich auch in Ordnung. Also traut Euch an die Hirse: das älteste von Menschen kultivierte Getreide sollte auch in Eurer Küche nicht fehlen!

Zutaten

- 1 große Zwiebel
- 500 g Möhren
- Bratöl
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 250 g Hirse
- 150 g veganer Reibekäse

als Beilage eignet sich jede Art von Salat!

Bitte immer biologisch angebaute Zutaten verwenden - es macht so einen großen Unterschied: im Geschmack und für unsere Erde!

Zubereitung

Die Möhren schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Hirse in einem feinen Sieb sehr gründlich mit kaltem Wasser waschen und abtropfen lassen.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. In einem mittelgroßen Topf etwas Bratöl erhitzen und die Zwiebelstücke darin anschwitzen. Sind sie schön glasig, gibt man die Möhrenstücke hinzu und dünstet sie bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze bißfest: unbedingt immer wieder umrühren, damit nichts anbrennt! Sind sie halb gar, gießt man das Ganze mit der heißen Gemüsebrühe auf (ich mache das ganz faul und gieße mit Wasser auf und werfe die drei Gemüsebrühwürfel hinterher!) und fügt die Hirse hinzu. Erst einmal aufkochen, dann bei schwacher Hitze ohne Deckel köcheln lassen, bis die gesamte Brühe aufgesogen wurde. Immer mal wieder umrühren und währenddessen einen Salat zubereiten! Ist die Brühe aufgesogen, wird der Herd ausgeschaltet und das vegane Möhrenhirsotto darf noch weitere 15 Minuten ausquellen. Nach der Quellzeit nochmals kräftig umrühren und den veganen Reibekäse unterrühren: wenn Euch dieser so gar nicht zusagt, dann könnt Ihr ihn auch weglassen! Er macht das vegane Möhrenhirsotto aber um einiges cremiger! Serviert wird das Hirsotto mit Salat.