

Schwarzwurzeln mit Hirsekruste

für 4 Personen

Zutaten:

1,5 kg	Schwarzwurzeln
6 EL	Essig
100 g	Hirse
300 ml	Gemüsebrühe
½ Bund	glatte Petersilie
4 EL	Sahne
1 TL	Thymian, getrocknet
50 g	Emmentaler oder Greyerzer
3 EL	Sonnenblumenkerne
	Salz, Pfeffer
2 EL	Butter

Zubereitung:

In einer Schüssel Wasser und Essig mischen. Schwarzwurzeln gründlich waschen, schälen und sofort in das Essigwasser legen.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, salzen und darin die Schwarzwurzeln in 10 – 12 Minuten bissfest kochen, herausnehmen und abtropfen lassen.

Hirse in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen und in der Gemüsebrühe ca. 10 Minuten kochen. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.

Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die gekochte Hirse mit Sahne, Petersilie und Thymian mischen. Den fein geriebenen Käse und die Sonnenblumenkerne zur Hirsemischung geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Backofen auf 200 ° C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eine ofenfeste Auflaufform mit einem Teil der Butter einfetten und die gut abgetropften Schwarzwurzeln hineinlegen und die Hirsemischung darauf verteilen. Restliche Butter in Flöckchen darüber geben und ca. 20 – 25 Minuten (mittlere Einschubhöhe) backen.

Dieses Rezept stammt von der Ernährungsreferentin Gudrun Kayn-Scherneck