

Liebe Köch*innen,

um den Herbst willkommen zu heißen gibt es heute typische Wohlfühl-Herbst-Kandidaten auf dem Teller. Die Rote Bete schmort neben Feta im Ofen, während wir uns um eine der ältesten Getreidesorten kümmern: die Hirse! Wir kochen sie heute im gleichen Topf wie die Pastinake und verfeinern mit Sesam und Lauch. Das schmeckt nicht nur lecker, sondern bildet auch viele Nährstoffe und dadurch ein langes Sättigungsgefühl ab.

Viel Spaß beim Nachkochen!
Stefan Herbolzheimer



Zutaten

Für 4 Portionen Rote Bete Feta Packerl

- 4 Knollen Rote Bete
- 2 Block Feta
- 1 EL Kreuzkümmel
- 5 Lorbeerblätter
- 2 EL Olivenöl
- Salz

Für 4 Portionen Sesam, Pastinake und Hirse

- 500 g Hirse
- 0,5 l Gemüsebrühe
- 2-3 Pastinaken (ca. 200 g)
- 3 kleine Zwiebeln (ca. 200 g)
- 1 kleine Stange Lauch
- 1 EL Sesamsamen
- 2 EL Sesamöl
- 1 EL Veggie-Küche Gewürzzubereitung
- Salz

Zubereitung

Rote Bete schälen und in Achtel schneiden. Mit den restlichen Zutaten, bis auf Feta, vermengen und in eine mit Backpapier ausgelegte Ofenform füllen. Feta darauf verteilen und mit Backpapier gut abdecken. Bei 190 Grad Umluft eine Stunde im Ofen schmoren.

Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Pastinake schälen und etwa Nuss groß schneiden. Lauch waschen, in Würfeln schneiden. Zwiebeln in Sesamöl anbraten. Wenn sie glasig sind, Sesam dazugeben und weitere 2 Minuten braten. Dann Veggie-Gewürz und Pastinaken hinzufügen. Etwa 5 Minuten braten lassen. Dann Hirse und Gemüsebrühe hinzufügen und einmal gut aufkochen lassen. Hitze zurücknehmen und mit geschlossenem Deckel unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten garen. Lauch, sowie ggf. einen Schluck Wasser und Salz hinzufügen und 5 Minuten auf der Resthitze des Herdes quellen lassen.

Zusammen mit Rote Bete und Feta servieren.