

Kräuterladen Hollerblüte

Kräuter-, Wildkräuter-, Wildobst-, Früchte- und Blütenrezepte

Rezept des Monats Oktober 2013

Hirseauflauf mit Löwenzahnwurzeln

Zutaten:

200 g Hirse
2 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Thymianöl zum Andünsten
3 – 5 kleine Löwenzahnwurzeln
3 - 5 kleine Karotten
1/2 Stange Lauch
1 kleine Fenchelknolle
3 Essl. Brennesselsamen
500 ml Gemüsebrühe
2 Essl. Wildkräuter-Gewürz-Mischung
2 Essl. Wildkräutersalz
2 – 3 Tomaten
etwas bunten Pfeffer
200 g Schmand oder Saure Sahne
2 Eier
100 g Schafskäse
100 g Reibekäse
Blüten- und Kräutermischung (Rose, Basilikum, Kornblume, Oregano, Ringelblume, Thymian) als bunte, essbare Dekoration

Zubereitung:

Hirse heiß abbrausen. Zwiebel und Knoblauch schälen, klein schneiden und im Thymianöl andünsten (am besten einen größeren Topf nehmen. Hirse kurz mitdünsten. Löwenzahnwurzel von der Erde befreien, gut abwaschen und trocken tupfen und sehr klein schneiden. Tomaten, Karotten, Lauch und Fenchel waschen, ggf. schälen, klein schneiden. Die Löwenzahnwurzel, das Gemüse sowie die Brennesselsamen zur Hirse geben. Mit der Wildkräuter-Gewürz-Mischung, dem Wildkräutersalz und dem bunten Pfeffer aus Mühle würzen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. 15 Minuten sachte kochen und mindestens 20 Minuten quellen lassen. Schmand (oder Saure Sahne) mit den Eiern, und dem Schafskäse verrühren und unter das Hirse-Löwenzahnwurzel-Herbstgemüse mischen. Alles in eine gefettete Auflaufform geben und gleichmäßig verteilen. Den Reibekäse darüber streuen. Den Auflauf im Backofen ca. 30 Minuten bei 200 °C überbacken.

Den Auflauf auf den Tellern anrichten und mit der bunten Blüten- und Kräutermischung dekoriert servieren.