

# Rote-Bete-Hirse mit Spinat und Kräuterseitlingen

**Für zwei Personen**

**Für die Hirse:**

100 g Goldhirse	1 mittelgroße frische Rote Bete	1 Zwiebel
250 ml Gemüsefond	Rapsöl	1 TL Ras el-Hanout
Salz	Pfeffer	

**Für den Spinat:**

2 Handvoll Blattspinat	1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Muskatnuss	Salz, Pfeffer

**Für den Bohnen-Hummus:**

200 g weiße Bohnen (Dose)	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 EL Tahini	1 EL Olivenöl	1 TL Kreuzkümmel
Salz	Pfeffer	

**Für die Pilze:**

4 große Kräuterseitlinge	Rapsöl	Salz, Pfeffer
--------------------------	--------	---------------

**Für die Garnitur:**

1 Karotte	1 gelbe Bete	$\frac{1}{2}$ Zitrone
2 Zweige glatte Petersilie	weißer und schwarzer Sesam	Blutampfer, Olivenöl

**Für die Hirse:**

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:**

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:**

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

**Für die Pilze:**

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.

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.

Pati Keilwerth am 29. November 2022