

Hirsotto mit Lamm-Kotelett

Für 4 Personen

Lammfleisch:

6 – 8 LammKoteletts	4 EL Olivenöl	2 zerdrückte Knoblauchzehen
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	

Hirsotto:

1 Lauchstange	1 Schalotte	1 EL Butter
200 g Hirse	150 ml Weißwein	800 ml Gemüsebrühe
125 g Rucola	1 mittlere Zucchini	1 kleine rote Chili
50 g Parmesan	2 EL Olivenöl	Zitronensaft, Salz
Pfeffer, Zucker		

Die Koteletts marinieren: mit Olivenöl, Knoblauch und Kräutern in einem Gefrierbeutel vermengen und einige Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Lauch putzen, halbieren, in Streifen schneiden. Die Schalotte würfeln. Butter und Öl in einem großen Topf erhitzen. Gemüse darin anschwitzen, würzen.

Die Hirse mit kaltem Wasser waschen, mit in den Topf geben. Mit Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen. Den Topfdeckel schräg auflegen.

Den Rucola gründlich waschen, von den Stielen befreien und grob hacken. Die Zucchini waschen, halbieren, in dünne Halbmonde schneiden. Kurz bevor die Hirse gar ist, Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zucchini braun anbraten. Mit Chili, Salz und Pfeffer würzen. Dann unter das Risotto heben.

In derselben Pfanne die Koteletts von jeder Seite für zwei bis vier Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.

Das Hirsotto mit Zitronensaft und Parmesan abschmecken. Den Rucola unterheben.

Zum Servieren die Koteletts mit Bratensaft auf das Hirsotto legen.

Tipps:

Eine große Auswahl an Lammfleisch bieten die Frischetheken türkischer Supermarktketten. Das zarte Fleisch von jungen Mastlämmern ist dunkelrosa und leicht mit Fettadern durchzogen. Beim Braten entwickelt Lamm einen starken Geruch – die Küche am besten kräftig lüften.

Anstelle eines italienischen Risottos, das klassisch mit Reis gekocht wird, empfehlen wir ein Hirsotto mit Hirse. Es wird genauso wie ein Risotto zubereitet, muss aber nicht minutiös beobachtet werden. Es reicht, die Brühe auf einmal zuzugeben und ab und zu umzurühren.

Weizen, Roggen & Co. haben Hirse von deutschen Tellern vertrieben. Dabei gilt die alte Getreideart als sehr gesund und schönheitsfördernd. Sie schmeckt nicht nur als Brei, sondern auch als Beilage zu Fleisch und Fisch, in Aufläufen oder als Paprikafüllung. Menschen mit einer Glutenun-Verträglichkeit vertragen Hirse gut.

test April 2013