

Rezept: Grünkohl-Salat mit gebratenen Austernpilzen und gebackenen Bete-Hirse Bällchen

Glutenfrei, Laktosefrei

Zutaten:

Für 2 Portionen

Grünkohl oder anderer grüner Salat nach Wahl
200g Austernpilze, Champignons oder andere Pilze
Ca. 200 g rote Bete
1 kleine Zwiebel
150 g Hirse
400-500 ml Gemüsebrühe
Leinmehl, Braunhirse zum Abbinden
Salz, Pfeffer
Kräuter nach Wahl (Petersilie, Dill)
Topping: Nüsse und Samen nach Wahl

Salatdressing nach Wahl: hier aus Apfelessig, Zitrone, Olivenöl und Kräutern

Zubereitung:

Grünkohl kann roh verzerrt werden, ansonsten kurz dünsten. Falls anderer Salat verwendet wird, waschen und in Verzehrgröße zubereiten.
Austernpilze zerrupfen bzw. Champignons schneiden.
Zwiebel und rote Bete in kleine Würfel schneiden. Rote Bete am besten mit Handschuhen bearbeiten. Schale kann nach dem Waschen gerne dran gelassen werden.
Hirse ebenfalls waschen.
Zwiebel in etwas Öl andünsten, rote Bete Würfel und Hirse zugeben und kurz andünsten. Danach mit der Gemüsebrühe ablöschen. Hier bitte darauf achten, anfangs nicht die komplette Menge reinzugießen! Die Flüssigkeit sollte besser immer wieder nachgegossen werden, je nachdem wie die Hirse die Flüssigkeit aufgesaugt hat. Bitte beobachten und immer wieder umrühren. Ca. 10-15 Min köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist und die Hirse gar ist.

Würzen mit Pfeffer, etwas Salz und die Kräuter zugeben. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Dann aus der Masse Bällchen formen. Zum Binden eignen sich zum Beispiel gut Leinmehl, Braunhirse, Mehl oder Stärke.

Die Bällchen auf ein Backblech legen und ca. 15-18 Min backen.

In der Zwischenzeit die Pilze anbraten und das gewünschte Dressing herstellen um den Salat anzurichten. Das Dressing kann frei gewählt werden. Ich empfehle jedoch ein nicht zu intensives Dressing eher säuerlich (hier Apfelessig).

Als Topping können nach Bedarf noch Nüsse und Samen leicht ohne Öl in einer Pfanne angeröstet werden.

Zum Schluss den Salat anrichten, die Pilze und die Bällchen darüber geben und mit dem Topping bestreuen.

Guten Appetit!