



Gesamtzeit: 45 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

Hirsotto mit grünem Spargel

Hirsotto mit grünem Spargel

250 g Rinatura Hirse Bio

500 ml heißes Wasser

0.5 Esslöffel Rinatura Gemüsebouillon ohne Hefe Bio

1 Bündel grüner Spargel

1 kleine Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

60 ml trockener Weißwein (optional)

40 g frisch geriebener Parmesan

Salz, Pfeffer

0.5 Bio Zitrone (Abrieb und etwas Saft)

frische Kräuter (Thymian, Petersilie oder Basilikum)

(Optional)

Hirsotto mit grünem Spargel

1.

Hirse in einem Sieb heiß abspülen. Spargel waschen, Enden abschneiden, in ca. 3 cm Stücke schneiden. Spitzen beiseitelegen.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel fein würfeln und glasig dünsten. Knoblauch fein hacken und kurz mitdünsten.

Hirse zugeben und 1–2 min. unter Rühren leicht anrösten. Mit Weißwein ablöschen (optional) und einkochen lassen.

Nach und nach heiße Gemüsebrühe (dafür heißes Wasser mit dem Gemüse Bouillon vermischen) zugeben, ähnlich wie bei Risotto, gelegentlich rühren. Nach ca. 10 min. Spargelstücke (nicht die Spitzen) unterheben.

Nach etwa insgesamt 18–20 min. ist die Hirse weich und cremig. Spargelspitzen die letzten 5 min. mitgaren. Parmesan, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer unterrühren.

Mit Kräutern bestreuen und nach Wunsch mit etwas Zitronensaft darüberträufeln.