

● ● ● Auberginen-Zucchini-Gemüse mit Koriander- Hirse

Für 4 Personen, Zubereitungszeit: ca. 30-40 Minuten,

Darrzeit: 30-60 Minuten

● Zutaten:

- 200 g Hirse**
- 2 Msp. Koriander, frisch gestoßen**
- 1 Ei Butter**
- 20 g Zwiebeln**
- 400 ml Gemüsebrühe**
- 1 Ei Koriandergrün, gehackt**

- 200 g Zwiebeln**
- 250 g Auberginen**
- 400 g Zucchini**
- 120 g rote Paprikaschoten**
- 1 TI Zitronensaft**
- Meersalz, jodiert nach Geschmack**
- 1 TI Olivenöl**
- 1 Msp. Curry**
- 1 Msp. Kurkuma**
- 1 Msp. Kreuzkümmel**
- 1 Msp. Pfeffer, frisch gemahlen**
- 1 Pr. Cayennepfeffer**
- 1 TI Ingwerknollen, frisch gerieben**
- 1 Ei Gomasio (Sesamsalz)**
- Kokosmilch von der frischen Kokosnuß oder Vollmilch**
- 80 g saure Sahne oder Crème fraÛche**
- 2 Ei frische Kokosnuß, geraspelt oder 1 Ei Kokosnußraspel getrocknet**

● Zubereitung

Hirse heiß waschen, gut abtropfen lassen und auf einem Backblech im Backofen bei 70-80 °C auf der zweiten Schiene von unten ca. 30-60 Minuten darren. Dabei ab und zu umrühren, damit alle Hirsekörner gleichmäßig erhitzt werden. Koriander in Butter anschwitzen, dann gewürfelte Zwiebeln dazugeben und glasig dünsten. Gemüsebrühe angießen und das Ganze zum Kochen bringen. Hirse einstreuen und ca. 15 Minuten kochen. Anschließend noch ca. 20 Minuten ausquellen lassen, vorsichtig mit einer Gabel auflockern und vor dem Servieren das Koriandergrün unterheben. In der Zwischenzeit Zwiebeln, Auberginen, Zucchini und Paprikaschoten würfeln. Auberginenwürfel mit Zitronensaft beträufeln, mit Meersalz bestreuen und 10 Minuten ziehen lassen. Zwiebelwürfel im mäßig heißen Olivenöl anbraten. Auberginen ausdrücken, mit Zucchini- und Paprikawürfeln mischen und mit Gewürzen kräftig abschmecken. Gemüse zu den Zwiebeln geben und kräftig anbraten. Dann 10 Minuten bei geschlossenem Deckel schmoren. Gomasio untermischen und mit Curry abschmecken. Kokosnußmilch mit saurer Sahne verrühren, die Mischung über das Gericht geben und mit Kokosnußraspeln garnieren. Mit der Korianderhirse servieren