



Herzhaftes

Rahmspitzkohl mit Hirsefrikadellen

Zutaten

für 4 Portionen

für den Rahmspitzkohl

750 g Spitzkohl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Butter
200 ml Gemüsebrühe
1 EL Senf
200 ml Sahne
1 TL Zucker
Salz
Pfeffer

für die Hirsefrikadellen

250 g Hirse
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
8 EL Olivenöl
700 ml Gemüsebrühe
1 Ei
8 EL Paniermehl
Thamian
Pfeffer
Salz

Zubereitung

Rahmspitzkohl

Den Spitzkohl vom Strunk befreien, vierteln und in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und beides klein würfeln.

Die Butter auf mittlerer Stufe in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel sowie Knoblauch darin fünf Minuten anschwitzen. Den Spitzkohl zugeben und unter Rühren fünf Minuten mitdünsten. Gemüsebrühe und Senf unterrühren und den Kohl zehn Minuten schmoren. Die Sahne angießen und alles fünf Minuten weiterköcheln lassen, bis der Spitzkohl weich und die Soße etwas eingedickt ist.

Die Spitzkohlpfanne mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Hirsefrikadellen

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen, Hirse hinzufügen, kurz mitdünsten, dann mit der Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen und etwa 15 Minuten schwach köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 20 Minuten quellen lassen. Die Karotte schälen und raspeln, zusammen mit Ei und Semmelbröseln unter die Hirsemasse rühren. Frikadellen formen und in Olivenöl goldgelb braten.

Brennwert: 2.842 kJ, 679 kcal · Zeit: ¾ Stunde