



Hirserisotto

mit Zuckermais & Zucchini



Zutaten für 2 Personen:

Risotto

200 g Hirse
500 ml Gemüsebrühe
1 Schuss Weißwein
3 EL Olivenöl
1/2 TL Kurkuma
1 Schuss Soja Sahne

Die Hirse gut waschen, die Frühlingszwiebel ebenfalls waschen und in feine Ringe schneiden. Öl in einem tiefen Topf erhitzen, um darin den weißen Teil der Frühlingszwiebeln mit Kurkuma anzubraten.

Dann die gewaschene Hirse hinzugeben und nach kurzem Anbraten mit Weißwein ablöschen. Sobald dieser verkocht ist, das Hirse-Risotto nach und nach mit Brühe aufgießen. Bei geschlossenem Deckel köcheln lassen und immer wieder gut umrühren.

veganer Parmesan

100 g Cashewkerne
1 EL Hefeflocken
1 TL Knoblauchgranulat
1 Prise Salz

Nebenbei einen Schluck Weißwein trinken und das Gemüse vorbereiten. Den Mais entblättern und diesen, sowie die Zucchini gut waschen. Den Mais von den Kolben schneiden und die Zucchini klein würfeln. Alles in Öl mit einer Prise Salz anbraten.

außerdem

3 frische Zuckermaiskolben
je 1 gelbe & grüne Zucchini
1 Bund Frühlingszwiebeln
frisches Basilikum

Das Hirse-Risotto vom Herd nehmen, noch einmal abschmecken, mit Sojasahne verfeinern, kräftig umrühren und bei geschlossenem Deckel stehen lassen.

Für den veganen Parmesan die Cashewkerne mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben und fein hacken. Tipp: mit gerösteten Cashews schmeckt der Parmesan noch besser.

Risotto mit dem Gemüse auf Teller geben. Mit den grünen Frühlingszwiebeln und Parmesan garnieren und mit frischen Basilikumblättern dekorieren.