

Hirse – Krautwickel Paprikapüree

Zutaten

2	Rote Paprika	1	Thymianzweig
2	Gelbe Paprika	2 EL	Sauerrahm
2	Schalotten	1 EL	Petersilie gehackt
1	Knoblauchzehe	1 EL	Currypulver
2 EL	Tomatenmark	500 g	Spitzkraut
1 EL	Vollkornmehl	250 ml	Wasser
1 TL	Paprikapulver		
100 g	Hirse		
500 ml	Hühner o. Gemüsefond		



Arbeitsbeschreibung

Paprikapüree

1. Paprika schälen und entkernen. Einen Paprika in 5 mm große Stücke, die anderen in 3 cm große Stücke schneiden.
2. Schalotten und Knoblauch schälen, Schalotten in Scheiben schneiden und Knoblauch fein hacken.
3. Schalotten, Knoblauch und größere Paprikastücke in 2 EL Öl anschwitzen, Tomatenmark und Paprikapulver zugeben, stauben und mit 250 ml Hühnerfond aufgießen, Thymian zugeben.
4. Köcheln, bis die Paprika weich sind, Thymian herausnehmen, pürieren und passieren.

Hirse Krautwickel

1. Backrohr auf 180°C vorheizen. Hirse in Salzwasser mit etwas Thymian 10 Minuten kochen, vom Herd nehmen und zugedeckt 15 Minuten quellen lassen.
2. Vom Kraut 4 große Blätter ablösen, in Salzwasser überkochen, kalt abschrecken und trockentupfen. Übriges Kraut in feine Streifen schneiden, mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen.
3. Krautstreifen und die kleinen Paprikawürfel in Olivenöl anschwitzen, Curry dazugeben, mit 125 ml Hühnerfond ablöschen und weich dünsten. Hirse und Petersilie zugeben.
4. Mischung auf den Krautblättern verteilen und die Fülle einrollen. Rouladen in Olivenöl rundum leicht anbraten, mit restlicher Hühnerfond aufgießen und im vorgeheiztem Backrohr 30 Minuten schmoren.

Hinweis

Der Anti-Aging-Faktor:

Hirse: Neben wertvollen Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen ist vor allem der Gehalt an Kieselsäure bemerkenswert. Sie hilft das Bindegewebe zu stärken und sorgt somit für eine straffe Haut.