Unser Rezept

DER WOCHE

GRÜNKOHLPFANNE

MIT WEIßEN BOHNEN UND HIRSE

ZUTATEN

20 g getrocknete Tomaten
1 Zwiebel
200 g Grünkohlblätter (Ohne Stiele)
3 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
1 TL Salz
½ TL schwarzer Pfeffer
½ TL Chiliflocken
350 g gekochte weiße Bohnen

Für die Tahin-Sauce:
50 g Tahin
50 ml Einweichwasser der Tomaten
Saft von ½ Zitrone
Salz nach Geschmack

Für die Hirse:
120 g Hirse
¾ TL Salz

Tipp: Schmeckt köstlich mit frischem Baguette oder gerösteten Pinienkernen.

ZUBEREITUNG

Die Getrocknete Tomaten mit 100 ml kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten einweichen. Abgießen, Einweichwasser auffangen und Tomaten in feine Streifen schneiden.

Die Hirse in 350 ml Wasser aufkochen, 5 Minuten köcheln lassen, salzen, vom Herd nehmen und 10 Minuten quellen lassen.

Die Zwiebel in feine Streifen schneiden, Grünkohl grob hacken, Knoblauch fein hacken. Olivenöl erhitzen, Zwiebeln 2 Minuten anschwitzen, dann Tomaten und Knoblauch kurz mitbraten. Grünkohl dazugeben und 5 – 7 Minuten schmoren lassen.

Die Bohnen einrühren, mit ca. der Hälfte des Tomatenwasser ablöschen, mit Pfeffer, Chili und Salz abschmecken und kurz aufkochen.

Für die Sauce Tahin mit Zitronensaft und etwas Tomatenwasser cremig rühren, bei Bedarf salzen.

Auf Tellern anrichten und genießen. Fertig!

WEIERHÖFER Gartengemüse

Orfeas Fischer und Sara Knapp GbR · Zur Burg 1 · 67295 Bolanden
hallo@weierhoefer-gartengemuese.de · www.weierhoefer-gartengemuese.de