

## 1. TAG GEWÜRZHIRSE MIT SPARGELRAGOUT

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

* 1 EL	½ EL Rapsöl
2	1 Zwiebel, fein gehackt
300g	150g Hirse
1,2l	6dl Gemüsebouillon
2	1 Sternanis
2	1 Lorbeerblatt
1	½ Zimtstange
2	1 Kardamomkapsel, gequetscht
	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
	1 kg grüne Spargeln, unteres Drittel geschält
	4 EL Rapsöl
	2 EL Aceto balsamico
	½ TL Salz, wenig Pfeffer

1. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel und Hirse begeben, unter Rühren dünsten. Bouillon und alle Zutaten bis und mit Kardamom begeben, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Min. köcheln. Gewürze entfernen, Hirse würzen.
2. Spargeln schräg in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Wenig Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Spargeln ca. 8 Min. rührbraten. Restliches Öl und Aceto begeben, würzen, mit der Hirse anrichten.

Portion: 325 kcal, E 9g, Kh 36g, F 16g



## 2. TAG HIRSE-SPARGEL-WÄHE

1 ausgewallter Kuchenteig (ca. 32 cm Ø)
700g Hirse vom Vortag
500g grüne Spargeln, unteres Drittel geschält
2 Eier
2dl Saucen-Halbrahm
1dl Gemüsebouillon
je 2 EL glattblättrige Petersilie und Koriander, fein geschnitten
wenig Pfeffer

1. Teig mit dem Backpapier in ein Blech (ca. 30 cm Ø) legen. Teigboden dicht einstechen, Hirse darauf verteilen.
2. Spargeln schräg in feine Scheiben schneiden, darauf verteilen. Eier und alle restlichen Zutaten verrühren, über die Spargeln giessen.
3. **Backen:** ca. 35 Min. auf der untersten Rille des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Portion: 602 kcal, E 15g, Kh 61g, F 33g

