



UNSER REZEPT

DER WOCHE

MAIRÜBCHEN-RAGOU

MIT HIRSE

Zutaten

900g Mairübchen
8 Kirschtomaten
160g Hirse
300ml Gemüsebrühe
100 ml trockener Weißwein
80g geschälte Pinienkerne
2 EL Butter
Salz
Pfeffer
Muskat frisch gerieben
Dillspitzen zum Garnieren

Zubereitung

Die Rüben schälen und in mundgerechte Stücke teilen.
Die Tomaten waschen und halbieren.
Die Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett anrösten.

Die Butter in der Pfanne erhitzen, Rüben zugeben und kurz anschwitzen. Mit dem Wein ablöschen, Gemüsebrühe angießen und bei mittlerer Hitze 5-7 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen die Hirse in der Gemüsebrühe quellen lassen.

1/3 der Rüben herausnehmen, pürieren und unter das Ragout mischen. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, die Tomaten und Pinienkerne untermischen und kurz ziehen lassen. Mit Dill garniert servieren. Hirse dazu reichen.

Fertig.



UNSER REZEPT

DER WOCHE

PESTO AUS MAIRÜBCHENGRÜN

Zutaten

Blätter von einem Bund
Mairübchen

1 Knoblauchzehe

3 EL Pinien- oder
Sonnenblumenkerne

50 g Parmesan

100 ml Olivenöl

1 EL Zitronensaft

Salz

Pfeffer

Zubereitung

Mairübchenblätter waschen und
trocken schütteln.
Knoblauch schälen und klein
schneiden.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett
anrösten.

Parmesan fein reiben.

Mairübchenblätter klein schneiden.

Nun die Blätter zusammen mit dem
Knoblauch, den Pinienkernen und dem
Olivenöl in ein hohes Gefäß geben und
mit einem Stabmixer pürieren.

Parmesan untermischen.
Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft
abschmecken.

Passt gut zu Nudeln oder Salzkartoffeln.