

Kastanien - Gemüse- Hirseauflauf

Stärkt und wärmt die Mitte

(Vegetarisch, laktosefrei, glutenfrei, histaminarm, fruktosearm)

Zutaten

(für 6 Personen)

- 120 g Hirse in 250ml Gemüsebouillon gekocht
- 3 EL Olivenöl
- 4 Schalotten fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe fein gehackt
- 2 Stangen Sellerie
- 250 g grob geriebene Karotten (2-3 Karotten)
- 250 g grob geriebene Süßkartoffel (1 Stück)
- 300 g Brokkoli (frisch ein Strunk mit 500 g)
- 125g gekochte Maroni
- 125 g gehackte Haselnüsse, Pinienkerne oder Mandeln
- 1 TL Kräuter der Provence (Rosmarin, Thymian, Oregano)
- Salz, Pfeffer, frische Petersilie gehackt
- $\frac{1}{2}$ TL Paprika Edelsüß, 2 Esslöffel Tomatenmark

Zubereitung

1. Gemüsebouillon in 300 ml heißem Wasser auflösen und aufkochen. (50ml abgießen und beiseite stellen). Hirse (Erde) unter heißem Wasser waschen, hinzufügen und auf kleiner Flamme ca 20 Minuten kochen, bis die Flüssigkeit aufgesaugt ist, abdrehen und quellen lassen.
2. Karotten (Erde) waschen, schälen und grob reiben
3. Süßkartoffel (Erde) schälen und grob reiben
4. Brokkoli (Erde) in Salzwasser Wasser ca 5 Minuten kochen und in kleine Röschen zerteilen
5. Nüsse (Erde) leicht anrösten und hacken, gekochte Maroni (Erde) grob hacken
6. Schalotten (Metall) und Knoblauch (Metall) schälen und klein würfelig schneiden
7. Selleriestangen (Erde) putzen und ringelig schneiden
8. Rohr auf 180° C aufheizen und eine Auflaufform mit Backpapier auslegen
9. Olivenöl (Erde) in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten und den Knoblauch (Metall) darin glasig anbraten,
10. Sellerie, Karotten und Süßkartoffeln (Erde) hinzufügen und 2-3 Minuten anbraten
11. Mit Pfeffer (Metall) und Salz (Wasser) würzen und mit der restlichen Suppe aufgießen.
12. Tomatenmark (Holz), gehackte Petersilie, Kräuter der Provence (Feuer), sowie das Paprikapulver (Feuer) hinzufügen.
13. Brokkoli, gehackte Maroni und Nüsse (Erde) hinzufügen und die Hirsemasse untermischen.
14. Gleichmäßig in der Auflaufform verteilen, mit einer Gabel fest andrücken und im Ofen 40 Minuten backen