

HIRSOTTO MIT SAFRAN UND DUETT SPARGEL

für 4 Personen

Zutaten:

Für das Hirsotto:

150 g Hirse
ca. 400–500 ml Gemüsefond
1 EL Butter oder Erdnussöl
½ Zwiebel, fein geschnitten
5 Safranfäden
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
1 kleine Knoblauchzehe (optional)
Abrieb von Orange und Zitrone

Für den grünen Spargel:

10 Stangen grüner Spargel, in Stücke
geschnitten
50 g Butter
30 g Fandler's Erdnussöl
Salz, Pfeffer

Für den Sojaspargel (weißer Spargel):

15 Stangen weißer Spargel, halbiert
2 EL Sojasauce
½ EL Zucker
1 EL Ahornsirup oder zusätzlicher Zucker
Butter oder Erdnussöl zum Braten
1 EL Sweet-Chilisauce
1 TL Stärkemehl zum Binden

Zum Anrichten:

FrISChe Frühlingskräuter nach Saison und Angebot



Hirsotto:

Zwiebel in Butter oder Erdnussöl sanft ansautieren.
Die gewaschene Hirse zugeben und kurz mitrösten.
Mit Gemüsefond und Safranfäden aufgießen.
Auf kleiner Flamme ca. 25 Minuten langsam schmoren lassen.
Dabei immer wieder etwas Fond nachgießen und regelmäßig rühren.
Zum Schluss mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, fein gehacktem Knoblauch und Orangen- sowie Zitronenabrieb abschmecken.
Die Konsistenz sollte cremig sein, ähnlich wie bei Risotto.

Grüner Spargel:

In einer Pfanne Butter und Erdnussöl erhitzen.
Den grünen Spargel darin langsam anbraten, bis er zart und leicht gebräunt ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Sojaspargel (weißer Spargel):

Den halbierten weißen Spargel in Butter-Erdnussöl-Mischung anbraten. Zucker, Sojasauce und Sweet-Chilisauce dazugeben und den Spargel glasieren. Bei Bedarf mit etwas angerührtem Stärkemehl leicht binden, sodass eine feine, glänzende Sauce entsteht.

Anrichten:

Das cremige Hirsotto mittig auf dem Teller anrichten.
Grünen Spargel und Sojaspargel dekorativ darauf platzieren.
Mit frischen Frühlingskräutern vollenden.

Hirse – das mineralstoffreiche Urgetreide

Hirse ist eines der ältesten kultivierten Getreide der Welt – glutenfrei, leicht verdaulich und besonders reich an Vitalstoffen.

Gesundheitliche Vorteile:

Sehr reich an Silizium (Kieselsäure) → gut für Haut, Haare, Nägel, Bindegewebe

Hoher Gehalt an Eisen, Magnesium & B-Vitaminen → fördert Blutbildung & Nervenfunktion

Glutenfrei & basenbildend → ideal bei Zöliakie oder für einen reizarmen Speiseplan

Stärkt Milz & Verdauung (auch aus TCM-Sicht)

Tipp:

Am besten warm genießen, z. B. als Frühstücksbrei, in Gemüsepfannen oder Aufläufen.

Spargel – entschlackend & entwässernd

Spargel ist nicht nur eine beliebte Frühlingsdelikatesse, sondern auch ein starkes Detox-Gemüse mit leber- und nierenschützender Wirkung

Gesundheitliche Vorteile:

Reich an Kalium & Asparaginsäure → fördert Entwässerung & Nierenfunktion

Enthält Glutathion → starkes zellschützendes Antioxidans

Ballaststoffe & B-Vitamine → unterstützen Verdauung & Nerven

Wenig Kalorien, hoher Sättigungswert → ideal für leichte Ernährung & Fastenzeiten

Tipp:

Schonend gedämpft mit Olivenöl oder Zitronensaft genießen – weißer Spargel zarter, grüner etwas herzhafter.

Kurzfasit im Vergleich:

Lebensmittel	Hauptvorteil	Ideal für
Hirse	Mineralstoffbombe, besonders gut für Haut & Nerven	Aufbaukost, glutenfreie Ernährung
Spargel	Entwässernd, zellschützend & leberfreundlich	Detox, Frühjahrskur, leichte Küche