



## Hirse mit Staudensellerie und pochiertem Ei

### Zutaten (für sechs Portionen):

#### Hirse

300 g Hirse  
600 ml Gemüsebrühe  
1 rote Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Olivenöl  
1 TL Kurkuma  
Saft einer Zitrone  
Salz, Pfeffer

#### Gebratener Staudensellerie

6 Stangen Staudensellerie (mit Grün)  
2 EL Olivenöl  
1 EL Butter  
2 Knoblauchzehen  
1 EL Honig  
Saft einer halben Zitrone  
Salz, Pfeffer

#### Tomaten-Pesto

80 g getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)  
50 g Walnüsse  
2 Knoblauchzehen  
½ Bund Basilikum  
40 g Parmesan, frisch gerieben  
80 ml kaltgepresstes Olivenöl  
1 TL Zitronensaft  
1 TL Kapern  
Salz, Pfeffer

#### Pochierte Eier

6 Eier (Größe M, sehr frisch)  
1 l Wasser  
2 EL Weißweinessig  
1 Prise Salz

#### Sowie

Sellerieblätter für die Garnitur



### **Zubereitung (circa 50 Minuten)::**

Für den Ansatz der Hirse zunächst die rote Zwiebel fein würfeln und in Olivenöl mit frisch geriebenem Knoblauch und Kurkuma anschwitzen. Mit Zitronensaft ablöschen, die Hirse dazugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen. Salzen und pfeffern. Einmal aufkochen und die Hirse bei niedriger Temperatur und mit geschlossenem Deckel etwa 25 Minuten quellen lassen. Danach die Hirse vom Herd nehmen, weitere fünf Minuten quellen lassen und zum Schluss mit einer Gabel auflockern.

Die Stangen des Staudenselleries mit einem Messer entfädeln, dann waschen. Das Grün aufbewahren. Die Selleriestangen in circa drei Zentimeter große Rauten schneiden, in Olivenöl scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Butter hinzufügen, dann den Honig, den Saft einer halben Zitrone und den Knoblauch in feinen Scheiben. Bei Bedarf nochmals salzen.

Für das Tomaten-Pesto die getrockneten, eingelegten Tomaten, Olivenöl, Walnüsse, Kapern, Knoblauch, Basilikum und Parmesan zu einer sämigen Soße pürieren. Bei Bedarf zusätzlich salzen und pfeffern.

In einem Topf oder einer tiefen Pfanne einen Liter Wasser zum Kochen bringen. Essig und Salz hinzufügen. Die Hitze reduzieren, so dass das Wasser nur noch simmert. Nun jedes Ei einzeln in einer Tasse aufschlagen und in das heiße Essigwasser gleiten lassen. Mit einem Esslöffel das gerinnende Eiklar vorsichtig um das Eigelb herumlegen. Circa zwei bis drei Minuten pochieren, bis das Eiklar fest, das Eigelb aber noch flüssig ist. Mit einem Schaumlöffel vorsichtig herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Hirse auf vier tiefe Teller verteilen. Den gebratenen Staudensellerie darauf anrichten. Das getrocknete Tomaten-Pesto darüber und daneben träufeln. Mit den aufbewahrten Sellerieblättern garnieren und pro Teller ein pochiertes Ei in die Mitte setzen.

### **Nährwerte pro Portion:**

639 kcal – 43 g Fett – 19 g Eiweiß – 44 g Kohlenhydrate

**Dieses Gericht ist vegetarisch und glutenfrei.**

**Käse kann tierisches Lab enthalten.**