

HIRSE-ZIEGENKÄSE-GALETTES MIT ROTEN RÖSTZWIEBELN

ZUTATEN

FÜR DIE GALETTES

125 g Hirse, gespült und abgetropft
1 kleine Knoblauchzehe, gerieben
25 g junger Ziegenkäse
25 g Emmentaler, gerieben
1 Ei
2 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer

FÜR DIE BEILAGEN

1 rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
2 EL Olivenöl
Eine Prise Aleppo-Pfeffer
Fleur de sel
1 Avocado
1 EL Zitronensaft
2 EL dicker griechischer Joghurt
2 Prisen Sumach

Hirse gehört zu den Getreidesorten aus dem Reformhaus oder Bioläden, die oft in der hintersten Ecke des Vorratsschranks verkümmern – es sei denn, Sie finden eine wirklich überzeugende Verwendung dafür. Gekochte Hirse ohne alles lockt wohl niemanden hinter dem Ofen hervor. Trotzdem sollten Sie sie nicht ausmustern: Zu schmackhaften Galettes verarbeitet, punktet das Getreide mit seiner zart schmelzenden und gleichzeitig knusprigen Konsistenz.

Besonders gefallen mir bei diesem Rezept die roten Röstzwiebeln aus dem Backofen: Sie sind nicht nur eine optische Bereicherung, sondern bringen Farbe und Frische auf den Tisch in einer Jahreszeit, in der ich beides von Tag zu Tag mehr vermisse.

Die abgetropfte Hirse mit der doppelten Volumenmenge Wasser in einen Topf geben. Eine Prise grobes Salz zugeben, Topfdeckel auflegen und bei mittlerer Hitze 12 Minuten – oder bis das Wasser verdampft ist – kochen. Dann Hitzezufuhr abschalten.

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Knoblauch, Ziegenkäse, Emmentaler und aufgeschlagenes Ei zu der gekochten Hirse geben. Mit einer Gabel verrühren und großzügig pfeffern.

Die Zwiebelscheiben auf ein beschichtetes Backblech legen (wenn das Blech nicht beschichtet ist, legen Sie die Zwiebelscheiben auf Backpapier). Mit Olivenöl beträufeln und mit Aleppo-Pfeffer und einer Prise Fleur de sel bestreuen. Entweder durchmengen oder das Öl mit einem Pinsel verteilen. 12 bis 14 Minuten im Ofen braun und knusprig backen. Beobachten Sie den Garfortschritt genau, denn der Grat zwischen angebräunt und verbrannt ist mitunter sehr schmal. Die Zwiebelscheiben, sobald sie gar sind, aus dem Ofen nehmen.

Während die Zwiebelscheiben im Ofen garen, können Sie die Galettes zubereiten. In einer beschichteten Pfanne das Olivenöl erhitzen. Aus der Hirsemischung mit einem Löffel 4 Galettes formen. Die Galettes bei hoher Hitze 5 Minuten anbraten und dann mit einem breiten Pfannenheber wenden. Die Galettes sollen braun und knusprig werden. Das erste Wenden ist noch etwas heikel, aber wenn sie lange genug in der Pfanne sind, geht es leichter von der Hand. Allzu formvollendet brauchen die Galettes ohnehin nicht zu sein – die losen Krümel in der Pfanne verwandeln sich in knusprige Leckerbissen.

Während die Galettes gar werden, die Avocado in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

Nun werden alle Komponenten angerichtet: Die Galettes auf einen Teller legen, mit Avocado und einem Esslöffel dickem griechischem Joghurt sowie einer Prise Sumach veredeln. Die Röstzwiebeln, eine Prise Fleur de sel und einen Spritzer Olivenöl darübergeben.

Wenn ich keine Hirse mehr im Haus habe, verwende ich stattdessen Quinoa oder Grießmehl. Junger Ziegenkäse ist nicht allzu geschmacksintensiv – wenn Sie nur reiferen Ziegenkäse bekommen, kommen Sie mit der halben Menge aus.

Galettes können gut und gerne eine Weile stehen und dann wieder aufgewärmt werden; Sie müssen also nicht alles auf einmal machen. Was hingegen direkt aus dem Ofen auf den Tisch kommen sollte, sind die Röstzwiebeln.

