



Karamellierter Lauch mit Cacio-e-Pepe-Hirse

Unser karamellierter Lauch mit Cacio-e-Pepe-Hirse zeigt, dass um einiges mehr im gemeinen Porree steckt, als die sekundäre Standardzutat für den Resteeintopf oder das gemüsigste Schimpfwort aller Zeiten.

VORBEREITUNG	10 MINUTEN
ZUBEREITUNG	25 MINUTEN
GESAMT	35 MINUTEN

Zutaten für 2 Portionen

FÜR DIE HIRSE

- 150 g Hirse
- 1 TL Salz
- 75 ml Sojamilch oder eine andere ungesüßte Pflanzenmilch
- 1 EL Olivenöl
- 3 EL veganer Parmesan
- 2 ½ TL schwarzer Pfeffer grob gemahlen

FÜR DEN LAUCH

- 400 g Lauch nur den weißen Teil
- 2 EL Olivenöl
- 1 ½ TL Salz
- 1 EL Ahornsirup
- 3 EL Rotweinessig
- 1 EL vegane Butter

AUSSERDEM

- 75 g gekochte Kichererbsen optional
- 2 EL Petersilie fein gehackt



Anleitung

FÜR DIE HIRSE

1. Hirse in 300 ml Wasser aufkochen, mit Salz würzen und anschließend bei niedriger bis mittlerer Hitze mit leicht aufgelegtem Deckel 15 Minuten köcheln lassen.
2. Sojamilch, Olivenöl und veganen Parmesan unterrühren, mit Pfeffer würzen, Herd ausschalten und mit geschlossenem Deckel 10 Minuten quellen lassen.

FÜR DEN LAUCH

1. Lauch schräg in etwa 4 cm lange Stücke schneiden.
2. Olivenöl in eine heiße Pfanne geben, Lauch bei mittlerer bis hoher Hitze 7 Minuten pro Seite scharf anbraten. Nicht zu häufig umrühren.
3. Herd auf niedrige Stufe schalten, Ahornsirup dazugeben, vorsichtig umrühren und anschließend mit Rotweinessig ablöschen und Butter dazugeben. Mit geschlossenem Deckel 10 Minuten schmoren lassen, bei Bedarf 3-4 EL Wasser dazugeben.

SERVIEREN

1. Lauch auf Hirse anrichten und mit gekochten Kichererbsen und fein gehackter Petersilie garnieren.

Tipps

Den grünen Teil des Lauchs kannst du selbstverständlich für andere Rezepte wie zum Beispiel unsere [cremige Lauchsuppe](#) aufbewahren oder zusammen mit Olivenöl, Salz und Weißweinessig im Mixer zu einem einfachen Lauchpesto verarbeiten.