

Hirse - Tomatenhirse mit Pilzen

Für 4 Personen:

½ (500)	l (ml)	Tomatensaft	in einem Topf zum Kochen bringen
1	Prise	Salz	
250	g	Hirse	in der Zwischenzeit in ein Sieb geben und gründlich waschen
			Die Hirse in den kochenden Tomatensaft geben, umrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten kochen.
			Die Hirse von der Kochstelle nehmen und etwa 10 Minuten quellen lassen.
1	kleine	Zwiebel	schälen, in Würfel schneiden, in eine Schüssel geben und mit heißem Wasser übergießen und einige Zeit ziehen lassen. Das Wasser über ein Sieb abgießen. Die Zwiebeln wie gewohnt weiter verwenden. Diese Vorgehensweise fördert die Bekömmlichkeit.

Hirse - Tomatenhirse mit Pilzen

150	g	Pilze, zum Beispiel: Austernpilze, Champignons, Kräuterseitlinge, Pfifferlinge, Shiitake, Steinpilze	trocken abreiben, Schmutzteilchen mit einer weichen Bürste entfernen und eventuell vorhandene braune Stellen herausschneiden. In möglichst gleich große Stücke schneiden.
		Pflanzen-Öl	In einer Pfanne etwas Pflanzen-Öl erhitzen. Das Öl ist heiß genug, wenn sich seine Oberfläche leicht bewegt.
			Wie bei allen Gemüse-Sorten gilt auch bei Pilzen: bei hoher Temperatur möglichst kurz in der Pfanne braten.
			Falls verschiedene Pilze zubereitet werden sollen, dann in der Reihenfolge in die Pfanne geben: zuerst die Austernpilze (sie sind die festeste Pilzsorte), leicht umrühren. Wenn sie etwas Farbe bekommen haben folgen Champignons und Shiitake-Pilze.
			„Rutschen“ die Pilze in der Pfanne nicht mehr gut hin und her und wirkt der Pfannenboden stumpf, kann noch etwas Öl dazugegeben werden.
			Wenn alle Pilze gleichmäßig gebräunt sind, wird die Zwiebel zugefügt. (Die Zwiebel nicht zuallererst in die Pfanne geben; sie würde verbrennen.)

			Unter die aufgequollene, heiße Tomatenhirse die Pilz-Zwiebel-Mischung geben.
1	TL	Majoran, getrocknet	abschmecken
1	TL	Salz	
		Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen	
1	Bund	Petersilie	waschen, trocken schütteln, von den groben Stengeln befreien, fein hacken und kurz vor dem Servieren unter die Tomatenhirse rühren