

Hirse mit Pilz-Stroganoff

Zutaten für 4 Personen:

600 g	gemischte Pilze (Kräuterseitlinge, Champignons, Pfifferlinge...)
300 g	rote Paprika
80g	rote Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
100 g	Essiggurken
3 EL	Kokosöl
2 EL	Butterschmalz oder Kokosfett
	Meer- oder Steinsalz
	Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
125 ml	trockener Rotwein oder Traubensaft
1 EL	Paprika edelsüß
200 g	Bio-Sahne
1 TL	milder Senf
1 TL	Speisestärke oder Bindino aus dem Reformhaus
1 Bund	glatte Petersilie
200 g	Hirse

Zubereitung :

Die Hirse nach Anleitung kochen.
Pilze putzen, säubern und in Stücke schneiden.
Paprika waschen und in 1 cm breite Streifen schneiden.
Zwiebeln schälen und würfeln. Gurken abtropfen lassen und in Stücke schneiden.

1 EL Kokosöl in der Pfanne erhitzen. Die Pilze darin bei hoher Hitze häufig unter ständigem Rühren anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zur Seite stellen.

In derselben Pfanne 2 EL Kokosöl erhitzen und Zwiebeln, Paprika, Knoblauch und Gurken darin ca. 5 Minuten anbraten. Rotwein oder Traubensaft zugeben und einkochen lassen. Paprikapulver darüber streuen. 250 ml Wasser und die Sahne aufgießen, die Pilze dazugeben, alles vermischen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Stärke mit 2 EL Wasser glatt rühren, dazugeben und andicken lassen. Senf unterrühren und alles nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Schluss gehackte Petersilie über alles streuen.

Wirkung nach TCM:

Das Gericht harmonisiert die Mitte , kühlt Blut und Hitze, transformiert Feuchtigkeit und stützt die Niere.