

## Hirse **Glutenfrei** ohne Ei

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom

[www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)

teilweise mit den Kommentare , wenn sie zur Aufklärung verschiedener Begriffe beitragen konnten .

Musste teilweise die Überschriften, teilen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis.

**Fleisch + Fisch** ist alles separat zusammen gefasst

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Zusammen gestellt , Alesia CK + 12.07.2004 Hans60

überarbeitet + ergänzt Freitag, 1. Dezember 2006

[www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de)

## Index

Auflauf.....	5
Aufstrich.....	7
Bratlinge.....	8
Brot + Brötchen.....	13
Fisch + <b>Fleisch</b> .....	31
Hinweis für Word.....	81
Kuchen.....	36
Pikantes.....	44
Plätzchen.....	63
Salat.....	66
Steckbrief.....	76
Süßes.....	68

## Inhaltsverzeichnis

Hirse Glutenfrei ohne Ei .....	1
PS .....	1
Zusammen gestellt , Alesia CK + 12.07.2004 Hans60 .....	1
Index .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	2
Auflauf.....	5
Hirseauflauf, süß M.....	5
Hirsegratin M.....	6
Süßer Hirseauflauf M .....	6
Aufstrich.....	7
Hirseaufstrich Orientale.....	7
Würziger Hirseaufstrich.....	7
Bratlinge.....	8
Hirse - Bratlinge II .....	8
Hirse-Möhren-Pfanne M.....	8
Hirse-Quarkküchlein M.....	9
Hirsebällchen M.....	10
Hirseotto- Schnitten mit Pilz-Ragout .....	10
Hirsepuffer .....	11
Kohlrabi-Medaillons II M.....	12
Info zu Quinoa: .....	12
Brot + Brötchen.....	13
Brot ohne Soja .....	13
Brot mit Sauerteig II ohne Soja + Nüsse .....	14
Brot ST, Zezkazgan M F.....	15
Brotrezept Glutenfrei.....	17
Brotrezept nach Sittler- abgeändert .....	18
Brot .....	19
Brühstück : .....	19
Buttertoast Veränderung M.....	19
Dreikornbrot Akterek M F.....	20
Hefe Brot .....	22
Oder Zwieback.....	22
Oder Rosinenbrot.....	22
Hirse-+ Maisbrötchen .....	23
Hirsebrot oder Hirsefladen (Basisch) .....	23
II. Brotrezept.....	24
Maisbrot Anar F.....	25
Reisbrot-.....	26
Reisbrot- Variante .....	27
Rosinenbrot M.....	27
Rosinenbrot ungebacken .....	28

Sauerteig ohne Hefe .....	29
Sauerteig-Herstellung.....	30
Sauerteigansatz.....	30
Sauerteigherstellung ohne Hefe.....	30
Fisch + Fleisch.....	31
Hirse - Zucchini - Topf.....	31
Kohlrouladen Auflauf Astrachanka  F .....	31
Seelachsauflauf Georgijevka  F .....	33
Seelachsauflauf Tatty  F.....	35
Kuchen .....	36
Bananenkuchen .....	36
Bananenkuchen / Muffeins .....	37
Glasuren, verschiedene.....	37
Zuckerguss .....	37
Zitronenguss.....	38
RUM- ODER Arrakguss .....	38
Kaffeeguss .....	38
Schokoladenguss .....	38
Zuckerguss .....	38
Rum- oder Arrakguss.....	38
Kaffeeguss .....	38
Schokoladenguss .....	38
Hirse- Bananenkuchen mit Aprikosen .....	38
Käsekuchen ohne Boden II  M  F .....	39
Käsetorte ohne Boden I  M.....	40
Käsetorte ohne Boden II  M.....	41
Käsetorte ohne Boden III  M.....	41
Mürbeteig .....	42
Schokoladen Kuchen I .....	42
Schokoladen Kuchen II .....	43
Pikantes.....	44
Gefüllte Auberginen mit Hirse  M .....	44
Gefüllte Chinakohlrollchen.....	45
Gemüse Hirse.....	47
Gemüsecurry mit Hirse  M.....	47
Gemüsemais Quiche  F .....	48
Hirse mit Broccoli .....	49
Hirse mit Möhren .....	49
Hirse und Lauch  M .....	50
Hirse - Pfanne  M .....	50
Hirse-Bällchen  M.....	51
Hirse-Gemüse Eintopf  M.....	51
Hirse-Kresse-Rissotto  M.....	52
Hirsebrei Grundrezept .....	53
Hirseotto  M .....	53
Hirseotto II .....	53
Hirseotto mit grünen Spargel  M .....	54
Hirseotto mit Käse  M.....	55

Hirsepfanne mit Joghurtsoße M .....	55
Hirsesalat mit Gemüse .....	56
Hirsesuppe M .....	56
Hirsesuppe mit Gemüse .....	57
Hirsesuppe mit Mais M .....	58
Kohlrabi-Medaillons II M .....	58
Mit Hirse und Käse gefüllte Paprikahälften M .....	59
Möhren- Quiche Usbekistan M F .....	60
Möhren-Hirse-Pfanne mit Petersiliensoße M .....	61
Pikante Hirse .....	62
Tomaten - Hirse - Suppe mit Feta M .....	62
Vollwert- Gnocchi .....	63
Plätzchen .....	63
Amaranthwaffeln .....	64
Hirse- Pfirsichhappen M .....	64
Marzipankonfekt und -kartoffeln .....	65
Vierkornkekse .....	65
Salat .....	66
Griechischer Hirsesalat .....	66
Hirsesalat mit Gemüse I M .....	67
Hirsesalat mit Gemüse II .....	67
Süßes .....	68
Hirse Birnen Frühstück .....	68
Apfelhirse mit Nüssen M .....	68
Backäpfel auf Hirsesauce M .....	69
Bananen-Hirse mit Heidelbeeren M .....	70
Hirse - Mango - Creme M .....	70
Hirse-Erdbeercreme M .....	71
Hirse-Schoko-Creme mit Banane M .....	72
Hirsecreme mit Früchten M .....	73
Hirsecreme mit Obst M .....	73
Hirsegrütze mit Erdbeerpudding M .....	74
Mandel-Fruchtkugeln mit Kokos .....	74
Süße Quarkcreme M .....	75
Süßer Hirsebrei M .....	76
Steckbrief .....	76
eine Kurzinfo .....	76
Ernährungstipps .....	77
Arthrosetherapie: .....	77
Grundrezept Hirsebrei .....	77
Hirse .....	78
Hirse .....	78
Hirse Erfahrungsberichte .....	79
Hirse , wichtiger Hinweis .....	81
Hirsemehl .....	81
Hinweis für Word .....	81
Hinweis M .....	82
Hinweis Fleisch .....	82

Hinweis Mehl/Panade .....	82
Hinweis Konserven .....	83
Hinweis Ei .....	83
Hinweis Sojasoße .....	83
Hinweis Curry .....	84
Hinweis, Zutaten .....	84
Hinweis Tomatenketchup .....	84
Geräucherten Fisch + Fleisch .....	84

## Auflauf

### Hirseauflauf, süß M

Zutaten für 4 Portionen  
150 g Hirse

#### 450 ml Milch

1 Pkt. Vanillezucker  
3 Äpfel, z.B. Boskop  
50 g Rosinen  
1 El Honig, z.B. Akazienhonig  
20 g Butter

#### 200 ml süße Sahne

20 g Mandeln, gehackt

### Zubereitung

Hirse, Milch und Vanillinzucker kurz aufkochen und auf ausgeschalteter Herdplatte 20 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit Äpfel klein schneiden und mit Rosinen, Honig und Butter vermengen. Hirse in eine Auflaufform geben und die Apfelmasse darüber verteilen. Mit Mandeln bestreuen.

30 Minuten bei 200 Grad backen.

Schmeckt auch Kindern sehr gut. Ist bei uns ein Hauptgericht.

25.11.03 Gitte124 CK

Hier die Ergänzung zu obigem Rezept:

Die Sahne wird ganz zum Schluss, vor dem Backen, über den Auflauf gegossen!

Danke echtrosa10 für den Hinweis!

LG Gitte124

## Hirsegratin M

Zutaten für 2 Portionen

150 g Hirse  
1 Zwiebel(n), klein, fein geschnitten  
1 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt  
25 g Butter  
½ Liter Gemüsebrühe

40 g Käse, gerieben

## Zubereitung

Hirse, die feingeschnittene Zwiebel und die zerdrückte Knoblauchzehe in Butter leicht anrösten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und 15 Minuten ohne Hitze im geschlossenen Topf quellen lassen. Auflaufform einfetten und abwechselnd eine Lage Hirse und eine Lage Käse einschichten. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad in ca. 20 Min. goldgelb überbacken.

16.3.02 Scholz Wohlers CK

## Süßer Hirseauflauf M

2 Tassen Hirse,  
2 Tassen Wasser,  
3 Tassen Milch,  
Butter für die Form,  
50 g Rosinen,  
50 g Haselnüsse,  
1 El Honig,  
1/2 Zitrone (Saft und Schale),  
Kardamom,  
Zimtpulver,  
Vanillemark oder Ingwer

Die Hirse mit Wasser und Milch aufkochen und 15 Minuten Quellen lassen. Die restlichen Zutaten darunter mischen und in eine ausgefettete Auflaufform geben. In dem auf 180 Grad vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten (auf der mittleren Schiene) goldgelb backen.

## Aufstrich

### Hirseaufstrich Orientale

Zutaten:

100 g Hirse, geschrotet  
200 g Gemüsebrühe  
1 kl. Stange Lauch nur helle Teile  
1 Ei Butter; (1)  
½ Sauerlicher Apfel  
100 g Butter; (2)  
1 TI Curry  
Salz  
Pfeffer  
Tabasco / Chili

Hirse in kochende Gemüsebrühe rühren, etwa fünf Minuten köcheln lassen, dann gut ausquellen lassen. Lauch sehr fein schneiden, Apfel grob raspeln, beides in Butter (1) dünsten. Butter schaumig rühren, alle Zutaten vermischen, gut würzen.

### Würziger Hirseaufstrich

Zutaten:

Für 4 Personen:  
80 g Hirse  
160 ml Gemüsebrühe  
1 kleine Zwiebel  
100 g frische Champignons  
etwas Zitronensaft  
1 TI Öl  
40 g Diätmargarine  
einige eingelegte grüne Pfefferkörner  
frisch gehackter Majoran  
frisch gehackter Thymian  
wenig Kräutersalz

### Zubereitung:

Die gewaschene Hirse mit der Gemüsebrühe zum Kochen bringen, bei schwacher Hitze 10 Minuten kochen lassen. Danach noch 10 Minuten aus-

quellen lassen. Die Zwiebel fein würfeln, die Champignons in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Die Zwiebelwürfel in Öl dünsten, zusammen mit den Champignons 5 Minuten dünsten. Die Margarine cremig rühren, die Pfefferkörner dazugeben, mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Die Zwiebel-Champignon-Mischung pürieren und unter die Margarine rühren. Die Hirse auflockern und unter den Aufstrich mischen, nochmals abschmecken.

## Bratlinge

### Hirse - Bratlinge II

200 g Hirse  
50 g Buchweizen  
400 ml Wasser  
1 kleine Zwiebel(n)  
2 TI Brühe, körnige  
½ TI Salz  
Öl (Pflanzenöl), zum Braten  
1 Prise Pfeffer

#### Zubereitung:

Das Getreide zusammen mit dem Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Kleingeschnittene Zwiebel und die übrigen Gewürze hinzufügen, köcheln lassen bis das Wasser vollständig in das Getreide eingezogen ist. Zwischendurch immer wieder mal umrühren. Den entstandenen Brei auskühlen lassen und danach mit den Händen kleine Bratlinge daraus formen. Diese dann in etwas Öl in der Pfanne braten.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

13.5.03 Lang51 CK

### Hirse-Möhren-Pfanne M

250 g Zwiebeln  
500 g Möhren  
2 Frühlingszwiebeln  
300 g Hirse  
4 EI Öl



3/4 l Gemüsebrühe (Instant)  
Vollmeersalz  
60 g Butter  
30 g Hirsemehl (selbstgemahlen)

### 1/8 l Schlagsahne

2 Bund glatte Petersilie  
Muskatnuss  
Zitronensaft

Zwiebeln pellen und fein würfeln. Möhren unter fließendem Wasser abbürsten und würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

Hirse heiß abbrausen.

Das Öl mäßig heiß werden lassen. Das ganze Gemüse darin andünsten. Hirse unterrühren. Mit 1/2 l Gemüsebrühe auffüllen und zugedeckt 20 bis 25 Minuten bei milder Hitze garen. Mit Salz abschmecken.

Für die Sauce die Butter aufschäumen lassen. Das Hirsemehl unter Rühren darin anschwitzen. Mit 1/4 l Brühe und Sahne aufgießen und 10 Minuten zugedeckt bei milder Hitze kochen lassen.

Die Petersilie sehr fein hacken und unterziehen. Mit Salz, Muskat und Zitronensaft würzen. Dazu schmecken wachsweiße Eier im Kerbel- oder Kressebett.

## Hirse-Quarkküchlein M

1/2 unbehandelt Zitrone abreiben, Saft auspressen

50 g Butter o. Margarineschwacher Hitze schmelzen, von der Kochplatte

125 g Hirse- gem <> Flocken mit 1 Schneebesen einrühren, Zitronensaft + den

250 g Sahnequark unterrühren,

2- 3 El Honig, + Zitronenschale +

1 Prise Meersalz +

2 gute Msp Zimtpulver dazu geben. Zum Schluss die

3-4 El ungeschwefelte Rosinen unterrühren

Pfanne 28 cm Ø einfetten.

Den Teig in etwa 8 Portionen hinein geben + etwas glatt streichen.

Die Küchlein zugedeckt auf Stufe 1 1/2, von drei möglichen, in etwa 10 min von der Grundseite backen.

Die Küchlein wenden + von der Oberseite in gut 5 min ebenfalls bräunen; dabei Eventuell offen backen.

Bei 4 Portionen etwa 1640 kj/400 kcal

11 g Eiweiß, 20 g Fett, 42 g Kohlehydrate, 3 g Ballaststoffe pro Pers.

Hans60

## Hirsebällchen M

Bei 4 Portionen etwa 1960 kj / 440 kcal

12 g Eiweiß., 28 g Fett., 36 g Kohlehydrate + 8 g Ballaststoffe pro Pers

Vorbereitungszeit : etwa 30 min

Backzeit: 12-15 min

150 g Hirse heiß + kalt waschen, dann in dem  
300 ccm Wasser 15 min kochen + 10 min ausquellen lassen.

40- 50 g Butter in die noch warme Hirse rühren

½ Petersilie klein hacken +

50 g geriebener Käse+

100 g Magerquark +

¾ TI Rosenpaprikapulver+

50 g Buchweizenmehluntermengen

aus dem Teig 8 Bällchen formen etwas flachdrücken + in die gefettete  
Pfanne 28 cm Ø geben

Die Bällchen zugedeckt auf Stufe 2 von drei möglichen, in 12-15 min von  
beiden Seiten bräunen, dabei nach Belieben zum Schluss offen backen.

Hans60

## Hirseotto- Schnitten mit Pilz-Ragout

Trennkost

### Hirseottoschnitten

1/2 Zwiebel, gehackt

1/2 El Butter oder Margarine

100 g Goldhirse

300 ml Gemüsebouillon

2 El Greyerzer, frisch gerieben

; Salz

; Pfeffer

### Pilzragout

300 g Gemischte Pilze, evtl. zerkleinert

Bratbutter zum Braten

1/2 Zwiebel, gehackt

1 TL Thymianblättchen, gehackt

100 ml Waldpilzfond, vom Glas oder Gemüsebouillon

1 El Madeira, nach Belieben

1/2 Bund Petersilie, gehackt

### Garnitur

Wenig Greyerzer, gerieben

Einige Thymianzweiglein

Für die Hirseotto-Schnitten

Zwiebeln in der warmen Butter oder Margarine andämpfen.

Hirse kurz mitdünsten. Mit der Bouillon

ablöschen. Zugedeckt unter gelegentlichem Rühren etwa 20 Minuten

köcheln lassen. Käse darunter mischen, würzen. Die Masse auf einem

mit kaltem Wasser abgespülten Backblechrücken etwa 1cm dick

ausstreichen, leicht abkühlen lassen. Beliebige Formen ausstechen

oder ausschneiden.

Für das Pilz-Ragout die Pilze in der heißen Bratbutter anbraten,

Hitze reduzieren. Zwiebeln und Thymian beifügen, andämpfen. Mit dem

Fond oder der Bouillon ablöschen, zugedeckt etwa 5 Minuten garen.

Petersilie darunter mischen, würzen, warm stellen.

Hirseotto-Schnitten in derselben Pfanne in der heißen Bratbutter

beidseitig hellbraun braten, auf vorgewärmten Tellern anrichten,

Pilz-Ragout darüber verteilen, garnieren.

Dazu passt: ein gemischter Salat

### Hirsepudding

Zutaten für 4 Portionen

1/2 Möhre(n)

1/2 Stange/n Lauch

1/2 Zwiebel(n)

1 Tasse/n Hirse

2 Tasse/n Wasser

1 El Gemüsebrühe, gekörnt

1 Lorbeerblätter

1 TL Kerbel, gehackt

Fett für die Pfanne

### Zubereitung

Gemüse sehr klein schneiden, zusammen mit Hirse, Wasser, gekörnter Gemüsebrühe und dem Lorbeerblatt kalt aufsetzen, alles 5 Min. kochen und 20 Min. ausquellen lassen. Unter die abgekühlte Hirsemasse das Kerbelkraut mischen und kleine flache Puffer formen und von beiden Seiten in einer Pfanne goldgelb braten.

17.11.01 Sofi CK

## Kohlrabi-Medaillons II M

100 g Quinoa; ersatzweise Hirse  
200 ml Gemüsebrühe  
2 Kohlrabi-Knollen

30 g Kräuter- Frischkäse, fettarm  
2 Fleischtomaten

80 g Fettarmer Schnittkäse in Scheiben  
1 Ei Öl

1 Ei Creme fraiche

Quinoa in drei Viertel der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und 15 Minuten bei kleiner Hitze quellen lassen. Kohlrabiblätter entfernen, die zarten Triebe hacken und in die Quinoa- Brühe geben. Kohlrabi waschen, schälen und in etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Jede Kohlrabischeibe mit Frischkäse bestreichen und eine Tomatenscheibe auflegen.

Öl in einer beschichteten Deckelpfanne erhitzen, die Kohlrabimedallions hineinlegen und bei kleiner Hitze 35 Minuten dünsten. Wenn die Kohlrabi ansetzen, etwas von der restlichen Gemüsebrühe zugießen. 10 Minuten vor Garzeit ende die Käsescheiben auf den Medaillons verteilen und schmelzen lassen. Die gegarten Medaillons auf eine Platte heben, den Fond mit Creme fraiche abbinden. Vom Quinoagemüse kleine Klöße abstechen und zu den Medaillons reichen.

Ca. 854 kcal.

### Info zu Quinoa:

Quinoa ist eine alte Körnerfrucht aus den Anden und enthält mehr und wertvolleres Eiweiß als Getreide. Sie ist reich an Kalzium,

Eisen, Vitamin E und C. Vorteil in der Küche: Quinoa gart schnell!

Tipp: Statt Quinoa kann auch die gleiche Menge Hirse verwendet werden.

Info für Schwangere und Stillende:

Viel Eiweiß mit wenig Fett ist während der Schwangerschaft und Stillzeit wichtig zum Aufbau neuer Zellsubstanz bzw. zur Milchbildung. Milchprodukte decken gleichzeitig den hohen Kalziumbedarf. Essen Sie deshalb viel fettarmen Käse.

## Brot + Brötchen

### Brot ohne Soja

26.11.2003

400 g Buchweizen-----+  
50 g Amaranth-----+  
100 g Naturreis-----+  
50 g Hirse----- alle gem --+  
100 g Mandeln / Haselnüsse-----gemahlen dazu + mit  
10 g Trockenhefe-----+  
1 TI Vollrohrzucker / Zucker-----+  
1,5 - 2 TI Meersalz -----vermischen  
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

und jetzt , wer will

1 - 2 TI Kümmel ganz o gem  
1- 2 TI Koriander ganz o gem  
1 - 2 TI Anis ganz o gem  
1 - 2 TI Fenchel ganz o gem Oder  
1 x Brotgewürz

es geht auch ohne, ich mahle meist 1-2 TI Kümmel , gleich mit.

und auch das folgende, nur ein Vorschlag, allerdings ich nehme es

je 1- 2 El Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsaat

ganz oder geschrotet, ich lasse es ganz , bei dem GF -Brot , + der langen Steh- oder Ruhezeit, sind diese immer weich gewesen

also alle trockenen Zutaten erst vermischen, dann die Flüssigkeit unter rühren, es ist immer ein Rührteig ähnlich.  
Dann in eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenform geben.  
Glatt streichen.  
+ zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

Ich stelle die Form in den Backofen , bei 30 - 40 °, Licht an + ein bisschen mehr, ganz unten kommt die Fettpfanne mit Wasser rein.

Nachdem der Teig sich deutlich gehoben hat,

backe es bei ca 170 ° Umluft , 70 min, nicht mehr , es bringt nichts

eigene Zusammenstellung , Hans60

## Brot mit Sauerteig II ohne Soja + Nüsse

18. Oktober 2003

### Sauerteigansatz

9 EI Naturreismehl gem.

1 TI Vollrohrzucker/Zucker/Honig

bisschen Hefe (0.5 TI )

kohlensäurehaltiges Mineralwasser zusammen verrühren, muss eine dicke Pampe werden, in 1 Schraubglas (720 ml), Deckel drauf, warm stellen stellen, (ich nehme den Backofen Ober- + Unterhitze, Licht an + ein bisschen mehr.ca 2-4 h , öfter die Nase rein, wenn es, für einen genug sauer riecht,

das Glas sollte aber 0,75 voll, dann sein,

### Hauptteig

200 g Buchweizen

200 g Mais

100 g Kichererbsen

100 g Amaranth

50 g Hirse

50 g Naturreis alles gemahlen

1 TI Vollrohrzucker /anderen

1- 2 TI Meersalz

1 Tüte Brotgewürz ( kann auch weg bleiben,) oder Kümmel, Koriander, Anis, Fenchel, einzeln, ganz oder gemahlen.

2 El Sonnenblumenkerne o. mehr, ganz oder gemahlen.

2 El Leinsamen o. mehr, ganz oder gemahlen.

2 El Sesam o. mehr , ganz oder gemahlen.

Alle trockenen Zutaten miteinander verrühren, dann

1 Flasche (700 ml ) kohlendioxidhaltiges Mineralwasser mit dem Sauerteigansatz zu dem trockenen Teig geben, gut vermischen + in

Eine 30 cm, mit Backpapier ausgelegte Königskuchenbackform (auch Teflonbeschichtete ) geben, glatt streichen.

In den Backofen , die Fettpfanne , mit Wasser füllen, darüber den Rost, + darauf die gefüllte Backform geben.

bei 30- 40 °, Licht an , + ein bisschen mehr

Ruhen lassen , bis er sich deutlich gehoben hat

Den gegangenen Teig, mit Wasser/Öl usw. abpinseln.

Bei 160 -170 ° Umluft, ca 70- 90 min, mehr nicht, bringt nichts.

( da ich immer 2- 3 Brote gleichzeitig backe, + diese dann eben etwas länger brauchen, 90 min war bisher die längste Zeit .

Die Oberfläche mit Wasser abspritzen, auf ein Kuchenrost gleiten lassen, Backpapier vorsichtig entfernen, dann die übrigen Seiten abspritzen.

Dadurch wird die Kruste nicht so hart,

Abkühlen lassen, vor dem anschneiden, am besten über Nacht

Sie sind zwar innen noch ein wenig feucht, aber das tut dem Geschmack keinen Abbruch.

Aus den gesammelten Erfahrungen, mit dieser Art Sauerteigbrot, halten dies sich ca 7- 10 Tage, in Leinen oder Brotkasten sowie in Tongefäße mit Deckel.

eigene Zusammenstellung , Hans60

Brot ST, Zezkazgan M F



230 g Sauerteig

### Vorteig:

200 g Mais gem

300 ml Sprudelwasser

### Hauptteig:

100 g Hirse gem

50 g Amaranth gem

50 Naturreis gem

1 TI Koriander mit mahlen +

1 TI Kümmel mit mahlen.

1 TI Salz

1 Prise Vollrohrzucker

125 ml Milch ca

die Zutaten vom Vorteig zum Sauerteig zugeben, + verrühren, mit einem feuchten Tuch abdecken, + ruhen bzw gehen lassen, bei Zimmertemperatur. Dauer eins bis vier Stunden.

Den Vorteig umrühren, + alle Zutaten bis zum Zucker zugeben, + verrühren lassen, Vorsichtig bei der Menge der Flüssigkeit, evtl mehr oder auch weniger, sollte zähflüssig sein.

In eine 24 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenform gießen, glattstreichen, + wiederum bei Zimmertemperatur gehen lassen, bis sich der Teig deutlich gehoben hat, den gegangenen Teig mit Flüssigkeit einpinseln + falls der Backofen schon vorgeheizt ist, ca 50-60 min bei ca 150°C Umluft backen, sonst in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft, ca 70 min backen. Nadelprobe, ca 10 min in der Form lassen, vorsichtig am Backpapier anfassen + auf Kuchenrost abstellen + auspacken + mit Öl oder Wasser rum herum einpinseln, auskühlen, + mit einem Sägemesser von unten anschneiden.

PS: ich nehme gerne die Milch, um den evtl unangenehmen Backgeruch ein wenig zu mildern, man kann auch Sprudelwasser statt der Milch nehmen



Sonntag, 24. September 2006 eigenes Rezept Hans60

## Brotrezept Glutenfrei

400 Gr. Buchweizen

100 Gr. Soja

100 Gr. Haselnüsse gemahlen oder Mandeln

je 50 Gr. Hirse + Natur Reis gem

1 P. Trockenhefe

1/2 El. Honig

1,5 -2 Teel. Meersalz

700 ml. Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

1,5-2 El Öl

alle Zutaten fein oder grob schroten, mit dem Wasser mischen, muss so weich werden wie ein Rührkuchenteig, lieber etwas mehr, dann Öl unterrühren. Die Pfanne 24 cm mit Öl einstreichen und mit Buchweizengrieß bestreuen, den Teig einfüllen, glatt streichen, den Rand nach innen streichen, weil das Brot umgedreht wird. Hohlraumdeckel (Glas) drauf, bei Zimmertemperatur 40-60 min. ruhen lassen.

Bei E-Herd 11/2, oder niedriger, ausprobieren, cirka 40 Min. garen. Wenn der Teig von oben nicht mehr klebt, umdrehen, nochmals 10-30 min. nach Gefühl. Wenn fertig die Brotoberfläche mit Wasser besprenkeln, auf ein Rost stürzen, die andere Seite auch befeuchten, abkühlen lassen, ( durch das Öl kann man das Brot gleich nach dem erkalten anschneiden) Bitte nur Vollkorngetreide nehmen, selber mahlen, oder im Reformhaus oder Naturkostladen mahlen lassen und so schnell wie möglich verarbeiten, es gehen sonst zuviel Vitalstoffe verloren.

Man kann alle anderen Getreide ( die Erlaubt sind) auch verwenden, ebenso Ölsaaten, Gewürze, alles wie es gefällt, probieren. gutes Gelingen. Hans-Joachim

PS

Das Rezept lässt sich ebenso gut , in Muffeinsformen backen, auch mit 1 Tüte (17 g ) Weinsteinbackpulver  
Dann aber nur ca 30 min bei 160 ° C Umluft ohne vorbacken.

PS

Alle Zutaten in eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenbackform, geben .

Dann bitte 1 Tasse Wasser mit in den Backofen stellen.

+ bei 160 - 170 ° C ,Umluft, ohne vorheizen, ca 70 min backen , Nadelprobe .

ca 10- 20 min sich verfestigen lassen.

Die Oberfläche des Brotes mit Wasser abspritzen.

Brot Vorsichtig auf ein Kuchenrost gleiten lassen , Backpapier entfernen,

+ auch die übrigen Seiten mit Wasser abspritzen

Wird dadurch nicht so hart

eigene Zusammenstellung , Hans60

Mittwoch, 30. Oktober 2002

### Brotrezept nach Sittler- abgeändert

¾ Glas Maissauerteig

500- 600 ml Selters

400 g Mais

in Backofen bei 30 -40 °

---

3 E Sauerteig abnehmen, in Schraubglas+ mit gem. Mais trocken rühren  
Deckel drauf, in Kühlschrank

---

200 g Mais

150 g Reis

150 g Hirse

210 g Sojabohnen

je 3 E , Leinsamen+ Sesam+ Sonnenblumenkerne+ Kartoffelmehl

1 ½ E Meersalz

1 Brotgewürz+ bisschen Kümmel

3 E Linsen zum färben, Apfelsirup Rotwein ?

Selters

---

Kuchenform einfetten

Backpapier auslegen

Teig einfüllen, glatt streichen

Im Backofen 30°- 40° gehen lassen, 1-5 h

Die Oberfläche des gegangenen Teiges mit Öl o. Wasser einpinseln

Eine Tasse heißes Wasser in den Backofen, oder Backpfanne mit heißem Wasser füllen

Bei Ober- + Unterhitze, 190°, cirka 60- 70 min, bei Umluft 30°, weniger

Mit Stricknadel die Garprobe machen  
Die ersten 40 min die Backofentür nicht öffnen, Teig fällt ein

eigene Zusammenstellung , Hans60

## Brot

Bei verschiedenen Gesprächsgruppen, wird Brot oft mit den sogenannten Brühstück gearbeitet, mit guten Erfolg.

Schreibe Dir hier aus der Rezeptsammlung, es einmal ab:

### Brühstück :

Auf jeden Fall kann 1/3 der Mehlmenge als Ganzkorn ( Reis, Hirse, Buchweizen, Amaranth,) als vorgekochte Grütze zum Teig gegeben werden. Das Getreide wird in mindestens doppelt soviel Wasser 20 min gekocht + muss mindestens 6 h stehen bleiben. Es entwickeln sich Quellstoffe + Backhilfen.

Die Grütze macht das Brot natürlich ballaststoff- + nährstoffreicher. Sie macht es aber auch saftiger. Es trocknet nicht so schnell aus. Der Teig braucht meistens kein zusätzliches Wasser.

Wenn vom Mittagessen noch Reste, z B Kartoffelbrei, gekochten Reis. Rein in den Teig. Ist noch altes, hart gewordenes Brot da ?- in die Grütze rühren, ( vorher zerkleinern )

Ihr könnt aus der Hälfte des Mehles,( am besten selbstgemahlene Hirse, Buchweizen) aller Hefe+ etwas Wasser einen Vorteig machen ( einige Stunden vor dem Backen) warm stellen + abdecken. Das Getreide wird aufgeschlossen; es bildet sich Hefe; das Brot wird elastischer.

( Tipps für vollwertiges Brot von R. Schwabroh )

## Buttertoast Veränderung M

Dienstag, 5. August 2003

400 Gr. Buchweizen

100 Gr. Soja

100 Gr. Haselnüsse

50 Gr. Hirse

50 Gr. Reis alles zusammen fein mahlen

Trockenhefe (ca 15 g )

1 TI Meersalz alle Zutaten miteinander verrühren

1 El Honig in

350 ml Milch +

350 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischen + unterrühren,  
75 g weiche Butter/Deli mit  
1 Ei vermischen+ gut mit dem Teig vermischen

in eine 30 cm, mit Backpapier ausgelegte Königskuchenbackform füllen,  
glatt streichen, + bei Zimmertemperatur gehen lassen, bis er sich deutlich  
gehoben hat. (Ca 2 h)

Die Oberfläche des gegangenen Teiges mit Wasser/Öl/Milch einpinseln  
Die Fettpfanne mit 1-2 L Wasser füllen  
bei ca 170 ° C Umluft (normal ca 30°C mehr), 70 - 80 min, + noch ca 30-  
40 min im ausgeschalteten Ofen lassen, daher reichen auch 70 min.  
Nadelprobe

Die Oberfläche mit Wasser abspritzen, umdrehen, auf ein Kuchenrost,  
vorsichtig Backpapier entfernen, auch die übrigen Seiten abspritzen.  
Ganz auskühlen lassen bevor aufschneiden, am besten mit einem Säge-  
messer, z. B. Tomatenmesser.

Es lässt sich sehr gut , auch in dünne Scheiben schneiden,  
da ich es 80 min , backte, hat es eine schöne knusprige Kruste, was ja für  
Toast nicht so gut, also nur 70 min + raus  
Es hat eine etwas dunklere Farbe, als die anderen Brote, nehme an, das  
die Butter + oder Milch daran beteiligt sind.  
Es hat erstaunlicher weise auch den Toast Geschmack.

eigene Zusammenstellung , Hans60

Dreikornbrot Akterek M F

Glutenfrei + Eifrei



200 g Sauerteig

Vorteig:

400 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

150 g Hirsekörner gem  
250 g Maiskörner gem

### Hauptteig:

2 KI Teig abnehmen,

150 g Naturreis gem  
1 KI Kümmel gem  
1 KI Koriander gem  
1,5 KI Salz  
1 Prise Vollrohrzucker

200 ml Milch ca

in den Sauerteig alle Zutaten vom Vorteig zusammen rühren, abdecken, + bei Zimmertemperatur gehen lassen, Mann sieht es, wie lange, ( habe eine durchscheinende Schüssel, sind dann mit Luftblasen durchsetzt )

2 KI Teig abnehmen, mit gem Getreide trocken rühren, in einem Glas, Deckel drauf , ab in den Kühlschrank, fürs nächste Mal.

Vom Naturreis bis zum Zucker alle Zutaten dazu, verrühren, so viel Milch dazu geben das es ein Rührteig ähnlich ist, kann mehr aber auch weniger sein, lieber etwas flüssiger, geht besser.

Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenbackform gießen, glatt streichen, bei Zimmertemperatur erneut gehen lassen, sollte dann sichtbar hoch gegangen sein.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 70 min backen, Nadelprobe.

Ca 10 min in der Form ruhen lassen, dann am Backpapier anfassen + auf ein Kuchenrost ganz auskühlen lassen, Backpapier entfernen.

Brot auf den Kopf legen + von unten mit einem Sägemesser an / auf schneiden.

Eigenes Rezept Mittwoch, 23. August 2006

### Bitte bedenkt

Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse erst kurz vor dem Gebrauch mahle, hat es eine andere Bindekraft ( + auch Geschmack).

Wenn Ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet,

**kann**, muss aber nicht, das Ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier beschrieben.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

## Hefe Brot

300 g Buchweizen  
100 g Natur-Reis  
100 g Amaranth  
50 g Soja alles fein mahlen  
1 P Trockenhefe  
1 T Honig  
500 ml Milch/Wasser (Selters)  
0,5 -1 T Meersalz zusammen mischen + 5-10 min auf Stufe 2 Küchenmaschine  
in eine gefettete mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen  
Teig gut gehen lassen ( im Backofen bei 30-40°) ca. 30-60 min  
Ca. 170° Umluft, 1 h , Zahnstochergarprobe

eigene Zusammenstellung , Hans60

Veränderung

## Oder Zwieback

Unter den Teig noch 200 g zerlassene Butter/Margarine (Deli- Reform)  
Das in der Kastenform gut gegangene Brot mit dem Messer quer einkerbene

Veränderung

## Oder Rosinenbrot

400 g Mais gem  
100 g Amaranth gem  
250 g Buchweizen gem  
250 g Naturreis gem  
8 El Vollzucker ist zuviel, wird Kuchen, versuchen mit 2 El, ist besser.  
2 P Rosinen  
1 P Hefe  
1 P Backpulver  
Pries Salz  
1000 ml Kohlensäurehaltiges Wasser

alle trockenen Zutaten verrühren, dann Wasser, alles in eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenbackform, gießen , glatt streichen.

In den Backofen , einen Tassentopf Wasser mit rein, Backofen Licht an + ein wenig mehr, ca 30 min gehen, bis es sich deutlich gehoben hat, die Oberfläche des gegangenen Teig, noch ein mal mit Wasser oder Milch einpinseln,  
dann bei ca 170° C Umluft ohne vorheizen, ca 70 min abbacken, Nadelprobe, .  
ca 10 -20 min sich verfestigen lassen, auf ein Kuchenrost gleiten lassen ,  
Alle Seiten mit Wasser abspritzen, aus kühlen lassen.

eigene Zusammenstellung , Hans60

### Hirse-+ Maisbrötchen

Zutaten:

70 Maismehl

30 gemahlen

Etwas Salz

0.20 TI Natron

Wasser nach Bedarf

Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten und gut durchkneten.  
Kleine Semmeln formen und auf ein gefettetes Backblech setzen. Ofen vorheizen und Semmeln bei 250°CUP etwa 15 Min. backen.

### Hirsebrot oder Hirsefladen (Basisch)

Zutaten:

200 g Hirse; feingemahlen

2 Handvoll Möhren; feingeraspelt ODER

Gekeimte Sojabohnen ODER

Hokkaidokürbis; geraspelt

1 Tasse Wasser, Menge anpassen

¼ Tasse Erst- u. kaltgepr. Olivenöl

5 El Chufas-Nüssli

1 El Pinienkerne

1 TI Agar-Agar

1 TI Guarkernmehl

1 TI Fermentgetreide

1 Msp. Vollmeersalz

1 Msp. Koriander

1 Msp. Bohnenkraut

Die Hirse fein mahlen und in eine große Rührschüssel geben. Alle anderen Zutaten dazugeben und gut verrühren, bis eine geschmeidige Masse entsteht.

So lange Wasser dazugeben, bis der Teig leicht vom Löffel reißt. Den Teig in eine gutgefettete längliche, hohe Keramikform geben und bei 180°C ca. 40 Min. backen lassen. Das Brot bleibt so hoch, wie der Teig eingefüllt wird.

Denselben Teig kann man auch für Hirsefladen verwenden. Man kann dann statt des Gemüses auch frische, gehackte Kräuter, z.B. Schnittlauch, Dill oder Beinwell, untermengen.

Der Teig wird zu runden Fladen ausgerollt und auf ein mit Backpapier ausgelegte Backblech gegeben und bei ca. 160°C etwa 20 Min. gebacken. Die Fladen können noch warm mit Butter bestrichen gegessen werden.

## II. Brotrezept.

ein 0,75 Glas Maissauerteig mit 300-400 ml Selters+  
gem. 400 g Mais, gehen lassen im Backofen bei 30- 40 °C

dann 3-5 El Sauerteig abnehmen, in Schraubglas,+ mit gem. Mais trocken rühren, Deckel rauf+ in Kühlschrank, fürs, nächste Brot

60 g Buchweizen gem  
100 g Reis / ( 50 g Reis + 50 g Amaranth, oder nur Amaranth) gem  
100 g Hirse gem  
140 g Sojabohnen gem  
2 El Leinsamen-----+  
2 E Sesam-----+  
3 E Sonnenblumenkerne+-----kann mit gem. werden, muss nicht  
2 E Kartoffelmehl ( habe keinen Unterschied fest gestellt, ob mit o. ohne)  
Brotgewürz, (DM-Markt, o. von Brecht) + oder Kümmel ganz o. gem.+  
Koriander, Fenchel+ o. Anis  
1- 2 Teel. Meersalz (kosten)  
1 Schnapsglas Holunderbeerensaft zum färben  
gut verrühren + ( Küchenmaschine)  
notfalls Selters nachgießen  
Königskuchenform, mit Öl einstreichen (Oliveöl) dadurch werden 3 Seiten nicht so kross.  
Mit Backpapier auslegen, Teig einfüllen, glatt streichen.  
NICHT MEHR ALS 0,75 VOLL,

In Backofen 30- 40 °, gehen lassen, man sieht es, ( vielleicht 1-3 h)  
Die Oberfläche des gegangenen Teiges mit Wasser oder Öl einpinseln



Eine Tasse heißes Wasser in den Ofen  
Bei Ober- + Unterhitze, 190 °, cirka 60- 70 min ( ist bei jedem Herd anders , aus probieren, bei Umluft 30 ° weniger  
Mit Stricknadel die Garprobe machen  
Bitte die ersten 40min die Backofentür NICHT öffnen, Teig fällt vor Schreck ein

Es geht auch ohne Sauerteig, aber ich finde Geschmack besser + der Teig geht ohne Treibmittel gut auf, bitte dann 1 P. Trockenhefe, mit verarbeiten. Es geht auch ohne Brotgewürz, nehmen Sie nach Geschmack gemahlen o. ganz Kümmel o.+ Koriander o.+ Anis o.+ Fenchel,

15. April 2003

eigene Zusammenstellung , Hans60

### Maisbrot Anar F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



### Sauerteigansatz:

80 g Mais gem  
1 Prise Trockenhefe  
1 Prise Zucker  
kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
1 Schraubglas

### Vorteig:

500 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
300 g Mais gem  
50 g Erdnüsse gem

## Hauptteig:

100 g Buchweizen gem  
100 g Hirse gem  
1 TI Kümmel mit gem  
1 TI Koriander mit gem  
1 TI Salz  
2 EI Leinsaat

## Sauerteig:

Alle Zutaten in ein ca 720 ml Schraubglas geben, gut vermischen, der Teig sollte vom Löffel tropfen, na ja , dickflüssig . über Nacht geschlossen stehen lassen

## Vorteig:

Mit einem Teil des Wassers den ST verrührt, + in eine Schüssel gegossen, jetzt den Rest des Wassers dazu, verrührt, die 300 g gem Mais mit vermengt.

Deckel drauf , bei Zimmertemperatur ca 120 min stehen lassen, bis sich sichtbar Blasen gebildet + der Teig sich etwas gehoben hat.

## Hauptteig

Umgerührt den Vorteig, die gemischten trockenen Zutaten gut verrührt, dazu, wahrscheinlich wird noch bis zu 200 ml Mineralwasser gebraucht, der Teig sollte wie ein Rührteig, lieber etwas mehr

In die mit Backpapier ausgelegte 30 cm Kastenbackform gegossen, glatt streichen.

bei Zimmertemperatur ca 120- 180 min stehen lassen, bis sich sichtbar Blasen gebildet + der Teig sich etwas gehoben hat.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 70-80 min backen, Nadelprobe.

Ca 15 min in der Form lassen, sich verfestigen, dann am Backpapier anfassen + das Brot auf einen Kuchenrost ganz abkühlen lassen, vor dem anschneiden.

Eigenes Rezept, Freitag, 24. November 2006 Hans60

## Reisbrot-

### Variante

ca 500 g Reismehl  
ca 200 g gem. Mandeln  
ca 250 g Hirsegries  
ca 150 g Hirseflocken ( da ich keine Flocken hatte , nahm ich gem Hirse)  
1,5 Päckchen Weinsteinbackpulver  
9 El verträgliches Öl  
Salz  
3 TI Wasser  
700 ml Selters

Die trockenen Zutaten mischen, die flüssigen Zutaten dazugeben und gut verrühren, so dass ein relativ flüssiger Teig entsteht. 2 Kastenformen mit Öl bestreichen und mit Sesamsaat versehen.( ich nahm Backpapier)  
Backofen auf 220 Grad vorheizen Brot 15 Minuten backen, dann die Temperatur auf 180 Grad reduzieren und noch ca 50 - 60 Minuten backen.

eigene Zusammenstellung , Hans60

### Reisbrot- Variante

ca 500 g Reismehl  
ca 200 g gem. Mandeln  
ca 250 g Hirsegries  
ca 150 g Hirseflocken  
1 ½ Päckchen Weinsteinbackpulver  
9 El verträgliches Öl  
Salz  
TI Wasser  
700 -1000 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser / Selters

Die trockenen Zutaten mischen, die flüssigen Zutaten dazugeben und gut verrühren, so dass ein relativ flüssiger Teig entsteht.  
2 Kastenformen mit Öl bestreichen und mit Sesamsaat versehen.  
oder mit Backpapier auslegen  
Backofen auf 220 Grad vorheizen Brot 15 Minuten backen, dann die Temperatur auf 180 Grad reduzieren und noch ca 50 - 60 Minuten backen.

Freitag, 28. Februar 2003

eigene Zusammenstellung , Hans60

### Rosinenbrot M

Samstag, 9. August 2003

400 Gr. Buchweizen  
100 Gr. Soja  
100 Gr. Haselnüsse  
50 Gr. Hirse  
50 Gr. Reis alles zusammen fein mahlen  
Trockenhefe (ca 15 g )  
50 g Kuvertüre gem. (Mandelmühle)oder ohne, dann 2 EI Vollrohrzucker  
100 g Rosinen  
2 TI Vollrohrzucker  
1 TI Meersalz alle Zutaten miteinander verrühren

1 EI Honig in  
350 ml Milch +  
350 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischen + unterrühren,

in eine 30 cm, mit Backpapier ausgelegte Königskuchenbackform füllen,  
glatt streichen, + bei Zimmertemperatur gehen lassen, bis er sich deutlich  
gehoben hat. (Ca 2 h)

Die Oberfläche des gegangenen Teiges mit Wasser/Öl/Milch einpinseln  
Die Fettpfanne mit 1-2 L Wasser füllen  
bei ca 170 ° C Umluft (normal ca 30°C mehr), 70 - 80 min, + noch ca 30-  
40 min im ausgeschalteten Ofen lassen, daher reichen auch 70 min.  
Nadelprobe  
Die Oberfläche mit Wasser abspritzen, umdrehen, auf ein Kuchenrost,  
vorsichtig Backpapier entfernen, auch die übrigen Seiten abspritzen.  
Ganz auskühlen lassen bevor aufschneiden, am besten mit einem Säge-  
messer, z. B. Tomatenmesser.

eigene Zusammenstellung , Hans60

### Rosinenbrot ungebacken

An für sich ist es ein Früchtebrot+ wird mit Datteln + Rosinen gemacht -  
hatte aber keine zu Hause, daher eben

250 g Buchweizen  
100 g Sojaschrot  
50 g Hirse  
50 g Amaranth fein mahlen  
50 g Mandeln alles mittelgrob schroten

1 Prise Meersalz

170 g Sonnenblumenkerne  
100 g Haselnüsse

0,50 El Anis  
0,25 El Nelken  
0,50 El Koriander alles fein mahlen

250 g Rosinen gehackt

ca 200 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser / Wasser

alles miteinander verkneten,  
1 Laib formen , trocknen lassen  
kann man essen

Donnerstag, 16. Oktober 2003  
Donnerstag, 30. Oktober 2003

eigene Zusammenstellung , Hans60

## Sauerteig ohne Hefe

vom DZG auf

### 1 Stufe

50 g Reismehl mit 75 ml 40 C warmes Wasser in eine Schüssel gut verrühren + bei 20 C 48 h stehen lassen. Die Schüssel mit einem Teller, Frischhaltefolie oder ähnliches abdecken. Tagsüber kann man die Schüssel gut im Wohnzimmer stehen lassen, nachts sollte man die Schüssel in den Backofen geben + nur das Licht einschalten.

### 2. Stufe

50 g Reismehl mit 50 ml 40 C warmes Wasser in den ersten Ansatz dazu rühren + bei 20 C 24 h stehen lassen. Siehe oben.

### 3. Stufe

100 g Reismehl mit 100 ml 40 °C warmen Wasser dazu rühren, s.o. + weitere 24 Std stehen lassen bei 20°C s.o. , das ergibt 425 g Sauerteig.

Für ein 750 g Brot benötigt man gut 350 g Sauerteig. Es bleibt ein Rest + mit diesem Rest kann man innerhalb von 24 h zu einer gebrauchsfähigen Menge vermehren. 50 g übrig gebliebener Sauerteig hält sich im Kühlschrank 6- 8 Tage, + 175 g Reismehl + 175 - 200 ml 40° C warmes Wasser gut verrühren + 24 h bei 20 G C stehen lassen, erhält man wieder die oben beschriebene Sauerteigmenge.

Wenn man nicht alle 6- 8 Tage backen möchte, stellt man aus dem übrig gebliebenen 50 g Sauerteig einen Krümel-sauer her, dieser hält dann bis zu 4 Wochen im Kühlschrank. In den Sauerteig rührt man so lange Reismehl ein, bis es krümelig, wie bei Streuseln wird, füllt dies in ein verschließba-

res Gefäß + stellt es in den Kühlschrank. Für einen neuen Sauerteig nimmt man 75 g Krümel-sauer, gibt etwas 175 g Reismehl + 190 ml 40° C warmes Wasser dazu , verrührt alles gut + lässt es wie oben beschrieben bei 20 °C 24 h stehen.

---

## Sauerteig-Herstellung

3 El. Maismehl/Reis + 1 Teel. Honig+ bisschen Trockenhefe+ kohlen-säurehaltiges Mineralwasser in einem Schraubglas zu einer dicken Pampe verrühren, Deckel drauf. + in Backofen bei 30 °- 40°, nach kurzer Zeit, fängt er an zu gehen, nach 1- 3 h, des öfteren, riechen, bis es sauer genug ist, dann immer wieder Maismehl+ Selters, nach füllen, bis das Glas cirka  $\frac{3}{4}$  voll ist

10. 9. 02

eigene Zusammenstellung , Hans60

## Sauerteigansatz

Das gleiche auch mit Mais

9 El Naturreismehl gem.

1 TI Vollrohrzucker/Zucker/Honig

bisschen Hefe (0.5 TI )

kohlensäurehaltiges Mineralwasser zusammen verrühren, muss eine dicke Pampe werden, in 1 Schraubglas (720 ml), Deckel drauf, warm stellen, (ich nehme den Backofen Ober- + Unterhitze, Licht an + ein bisschen mehr.ca 2-4 h , öfter die Nase rein, wenn es, für einen genug sauer riecht,

das Glas sollte aber 0,75 voll, dann sein,

eigene Zusammenstellung , Hans60

## Sauerteigherstellung ohne Hefe

5 El Natur-Reis gem.

5 El Apfelessig

1 TI Vollrohrzucker

Schuss kohlen-säurehaltiges Mineralwasser alles miteinander verrühren, muss eine dicke Pampe geben, in einem Schraubglas, in den Backofen bei

30- 40 ° C, Licht an + ein bisschen mehr, dauert ca 24 h , wenn sich Blasen bilden, noch etwas warten , + dann mit den oben genannten Rezept vermischen.

+ wieder in den gewärmten Backofen 30- 40 ° C, Licht an + ein bisschen mehr, bis sich der Teig gehoben hat, „stunden“ , in die Fettpfanne, schon beim gehen , Wasser geben

eigene Zusammenstellung , Hans60

## Fisch + Fleisch

### Hirse - Zucchini - Topf

Zutaten für 4 Portionen

200 g Hirse

200 g Kichererbsen

750 g Zucchini

#### 750 g Rindfleisch

1 TI Paprikapulver

½ Liter Wasser

4 El Öl

Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Die Kichererbsen über Nacht einweichen und anschließend abtropfen lassen. Rindfleisch würfeln, mit Kichererbsen, Paprikapulver, den abgezogenen, zerdrückten Knoblauchzehen und Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Deckel auflegen und alles ca. 1 1/2 Stunden kochen lassen.

Ca. 15 Minuten vor Ende der Garzeit die Hirse zugeben.

Zucchini waschen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Öl erhitzen und die Zucchinischeiben darin dünsten. Dann zum Eintopf geben. Diesen mit den Gewürzen abschmecken und im geöffneten Topf weitere 10 Minuten garen.

2.5.02 Jule R.CK

### Kohlrouladen Auflauf Astrachanka F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



Heißes Wasser  
1 Tasse Hirse  
2 Tassen Wasser

### 9 Scheiben Seelachsfilet ca 600 g

150 g Ziegenhartkäse geraspelt  
9 Blatt Wirsingkohl  
Pfeffer gemörsert  
Muskatnuss frisch gerieben  
Ungehärtete Margarine  
Preiselbeerenkompott evt

### Soße

80 g Erdnüsse  
300 ml Wasser  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
2 cm Ingwer klein gewürfelt  
Muskatnuss frisch gerieben  
1 TI Delikata  
1 TI Kräutersalz  
2 cl trockenen Weißwein

Hirse mit Wasser abspülen, ( Bitterstoffe entfernen ) ins kochende Wasser geben, aufkochen, Hitze klein stellen, 12 min köcheln lassen, Hitze ausstellen, 5 min ausquellen lassen.

Drei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Fett ausstreichen.  
Die gekochte Hirse drin verteilen.



9 Blatt Wirsingkohl blanchieren, wenn es die Außenblätter sind ca 10 min kochen lassen, den Strunk in den Blättern flach schneiden.  
Auf jedes Blatt 1 Seelachsfilet, gemörserten Pfeffer, etwas frischgeriebenen Muskatnuss sowie geraspelten Ziegenkäse drauf, Seiten einschlagen, vom Strunk her aufrollen, + auf die Hirse mit dem Ende nach unten, legen, drei Stück, pro Portion.

#### Soße:

Erdnüsse leicht rösten + fein mahlen.

300 ml Wasser mit 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe + Ingwer + Delikata + Kräutersalz zum kochen bringen.

Den Topf von der Hitze,

gem Erdnüsse einrühren sowie den guten Wein dazu.

Die Soße über die Rouladen gießen, Deckel drauf +

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 35 -45 min backen.

Servieren mit Preiselbeerenkompott auf den Kohlrouladen.

PS: Es ist sehr mild gewürzt.

Donnerstag, 16. November 2006 eigenes Rezept Hans60

Mit freundlichen Grüßen

Hans

#### Seelachsauflauf Georgijevka F

Glutenfrei Eifrei Kuh Milchfrei





1 Tasse Hirsekörner  
heißes Wasser  
2 Tassen Wasser  
0,5 Kl Kurkuma

#### 400 g Seelachs

ca 100 g Ziegenkäse geraspelt  
3 Scheiben Ananas  
300 g TK Mais Paprika Gemisch  
4 El Kokosnus raspel  
2 Kl Gewürzsalz  
ca 100 g Schafskäse geraspelt  
Paprikagranulat

#### Grauer Burgunder

Ungehärtete Margarine / Butter für  
3 a 1 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel

Hirse mit heißem Wasser abspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden. Dann ins kochende Wasser mit dem Kurkuma geben, 12 min kochen lassen auf kleiner Stufe, Hitze ausstellen + ausquellen lassen, meist 10 min, ist dann gut körnig + trocken.

In die drei 1 l feuerfeste ausgebutterten Schüsseln verteilen.

Darauf den Seelachs geben.

Je eine Scheibe frische Ananas drauflegen + mit Geriebenen Ziegenkäse bestreuen, Menge nach Bedarf.

TK Mais Paprika Gemisch mit Gewürzsalz + Kokosnus raspel vermischen + auf die Schüsseln verteilen, darüber

Geraspelten Schafskäse geben, Menge nach Bedarf.

Paprikagranulat drüber streuen.

Mit Burgunder übergießen, sollte wenigstens bis über die Hirse stehen.

Deckel drauf, muss sein, weil sonst die Oberfläche austrocknet + der Käse hart wird + ab in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 50 -60 min backen.

Eigenes Rezept, Freitag, 18. August 2006 hans60

## Seelachsauflauf Tatty F

3 Portionen



600 g ca Seelachsfilet, gewürfelt

4 cl Tamari

4 cl Balsamico Bianco

1 El flüssigen Honig

2 Tassen Wasser

1 Tasse Hirse

0,5 TI Kurkuma

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

500 g frische grüne Bohnen

1 TI getrocknetes Bohnenkraut

1-2 TI Gewürzsalz

2 cl Balsamico Bianco

ungehärtete Margarine / Butter

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

ca 250 ml Wasser

evtl Butter- Schafs- oder Ziegenkäse grobgeraspelt.

### Zubereitung

Den Mundgerechten geschnittenen Seelachs, im gemischten Tamari, Bianco + Honig ca 120 min marinieren.

Die Mundgerechten Bohnen mit dem Bohnenkraut ca 20 min kochen auf kleiner Hitze, sollten noch bissfest sein.

Hirse mit kochendem Wasser abspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden,

2 Tassen Wasser mit Kurkuma + 0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe zum kochen bringen, die abgespülte Hirse rein, Hitze runterstellen, Deckel drauf, nach 12 min ausstelle, ausquellen lassen, wird schön trocken + körnig.

Den abgetropften Fisch + grüne abgetropften Bohnen mit der fertigen Hirse mischen mit Gewürzsalz + Balsamico Bianco abschmecken + in die drei, ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Margarine ausgestrichenen, füllen. Wer möchte noch grobgeraspelten . Butter- Schafs- oder Ziegenkäse drauf verteilen,

ca 250 ml Wasser zum kochen bringen + 0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe auflösen + in die Schüsseln verteilen, sollte überall ca 1-2 cm hoch, drin stehen. Deckel schließen, ab in den ungeheizten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 35-40 min backen..

eigenes Rezept, Montag, 31. Juli 2006 Hans60

## Kuchen

### Bananenkuchen

200 g Hirse gem  
100 g Buchweizen gem (Ukraine)  
50 g Amaranth gem  
150 g Mandeln gem  
80 g Carobpulver  
4 Ei Rohrzucker  
1 Tüte Weinstein  
1 Prise Salz alles zusammen vermischen

3-4 sehr reife Bananen zerquetschen, mit Passierstab  
250 g Olivenöl  
200 - 300 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
0,5 abgeriebene Zitronenschale alles gut verrühren , dann die trockenen Zutaten untermischen.

Muss wie ein Rührteig sein , lieber ein wenig mehr Flüssigkeit geben,

in ausgefettete Muffeinsformen , je 2 Ei , +  
in 1 kleine mit Backpapier ausgelegte Backform geben

18.02.2004

Eigene Zusammenstellung Hans60

## Bananenkuchen / Muffeins

Ergibt 2 Bleche a 12 Muffeins

3-4 sehr reife Bananen zerquetschen, mit Rührstab  
250 g Olivenöl  
200 - 300 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
alles gut verrühren , dann die  
trockenen Zutaten untermischen.

200 g Hirse gem  
100 g Buchweizen gem  
150 g Mandeln gem  
80 g Carobpulver  
4 EI Rohrzucker  
1 Tüte Weinstein  
0,25 TI Salz alles zusammen vermischen

in ausgefettete Muffeinsformen , je 2 EI , oder  
in eine 30 cm mit Backpapier ausgelegte Königskuchenbackform geben

bei 160 ° C Umluft ohne vorheizen, ca 30 min backen.  
Ein wenig in der Form abkühlen + auf ein Kuchengitter stürzen, auskühlen.

18.02.2004

Eigene Zusammenstellung Hans60

## Glasuren, verschiedene

### 5 Varianten

#### Zuckerguss

200 g Puderzucker  
2 EI Wasser; heiß (bis 3 EI)

### Zitronenguss

200 g Puderzucker  
2 EI Zitronensaft; (bis 3 EI)

### RUM- ODER Arrakguss

200 g Puderzucker  
2 EI Wasser; heiß (bis 3 EI)  
Rum- oder Arrakaroma  
- 1 Fläschchen

### Kaffeeguss

200 g Puderzucker  
2 EI Kaffee; heiß (bis 3 EI)

### Schokoladenguss

200 g Puderzucker  
30 g Kakao  
3 EI Wasser; heiß oder Milch; heiß

### Zuckerguss

Den gesiebten Puderzucker verrührt man mit dem heißen Wasser zu einem dickflüssigen Guss, der noch warm auf das Gebäck aufgetragen wird.

### Rum- oder Arrakguss

Zubereitung wie Zuckerguss.

### Kaffeeguss

Zubereitung wie Zuckerguss.

### Schokoladenguss

Zubereitung wie Zuckerguss. Gibt man jedoch 25 g zerlassenes Kokosfett hinzu, so erhält man einen glänzenden Guss.

### Hirse- Bananenkuchen mit Aprikosen

40 g Haselnüsse +  
15 g Orangeat zusammen fein mahlen + mit  
80 g Hirsemehl +

35 g Butter/Margarine +

30 g Honig +

1 Msp gem Ingwervermengen. 15 min kalt stellen

Pfanne einfetten

1,5 - 2 Bananen (150 g Fruchtfleisch) pürieren, unter mischen, zu einem Teig verarbeiten.

Den Teig in der Pfanne verteilen, einen leichten Rand bilden + den Teig mit den 500 g Aprikosen belegen.

Mit einigen Sauerkirchen die Lücken ausfüllen.

Den Kuchen zugedeckt auf Stufe 1 ½, von drei möglichen Stufen, in etwa 20-25 min von unten braun backen.

In der Pfanne auskühlen lassen + heraus nehmen

Tipp :

Den Hirseteig kann man auch als

### Tortenboden

( nach Belieben ohne Orangeat backen + z.B. mit Erdbeeren)

Bei 12 Stück etwa 515 kj/125 kcal

2 g Eiweiß, 5 g Fett, 18 g Kohlehydrate, 2 g Ballaststoffe pro Stück

### Käsekuchen ohne Boden II M F

glutenfrei / eifrei (eigene Zusammenstellung)



Zutaten für 1 Portionen

4 Banane(n), ca 500 g geschält

1 Zitrone(n), die Schale davon

200 g Rohrzucker, oder anderen

1 Tüte/n Vanillezucker (Bourbone)

1 Prise Meersalz

10 EL Hirse, gemahlen oder Flocken

1 TL Koriander, gemahlen

200 g Mandel(n), gemahlen

1000 g Quark (Magerquark)

100 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

Die Bananen zu Muss quetschen, alle Zutaten zusammen untermischen, nur das kohlenensäurehaltige Mineralwasser erst zum Schluss untermischen, weil sonst die Kohlenensäure entweicht.

In eine mit Backpapier ausgelegte Springform gießen, glatt streichen. Bei 160° C Umluft, ohne Vorheizen, ca. 70 min backen, (ich komme immer damit hin), im ausgeschalteten Backofen, 1- 2 Std. stehen lassen.

Backpapier entfernen + auf einem Kuchenrost auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

21.10.04 Hans60

## Käsetorte ohne Boden I M

1 kg Schichtkäse

200 g Reform Margarine o. Butter

3 Päckchen Natur- Vanillezucker

200 g Vollrohrzucker

Schale einer unbehandelten Zitrone

8-10 El Hirseflocken o. Hirsemehl

1 Prise Meersalz

Schichtkäse ca. 1 h auf ein Sieb abtropfen lassen.

Weiche Butter mit Vanillezucker, Vollzucker + Zitronenschale schaumig rühren.

Schichtkäse und Hirsemehl untermischen.

in eine 24 cm , mit Backpapier ausgelegte Springform gießen, glatt streichen .

+ bei ca 160 C Umluft ohne vorheizen, ca 70 min backen, habe es dann im Backofen , fast 60 -80 min abkühlen lassen .

war der dünnste , + auch der noch fast vor Fett troff, nicht so mein Fall aber , wer weiß vielleicht findet sich auch dafür Liebhaber

Grüße Euch

Hans

PS,



auf diese Art , kommt man auch mal zu Rezepten, zu Möglichkeiten, an die man sonst gar nicht denkt,  
Danke Euch für diese Anregung

### Käsetorte ohne Boden II M

4 Bananen ca 500 g , ohne Schale, zermanschen, zu Muss  
0,5 Zitrone , die Schale davon  
1 Zitrone , den Saft  
150 g Vollrohrzucker  
2 Tüte Bourbon Vanillezucker  
1 Prise Salz  
10 Ei Hirse gem oder Flocken

#### 1000 g Magerquark

100 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

alle Zutaten gut mit einander verrühren,  
das Wasser zum Schluss erst unterrühren , damit die Kohlensäure , nicht schon entweicht.

in eine 24 cm , mit Backpapier ausgelegte Springform gießen, glatt streichen .

+ bei ca 160 C Umluft ohne vorheizen, ca 70 min backen,  
habe es dann im Backofen , fast 60 -80 min abkühlen lassen

keine "gesunde" gelbbraune Farbe, vielleicht ein wenig Safran zum färben

.

Eigene Zusammenstellung Hans60

### Käsetorte ohne Boden III M

3 . Versuch

4 Bananen ca 500 g , ohne Schale, zermanschen, zu Muss  
1 Zitrone , die Schale davon  
200 g Vollrohrzucker  
1 Tüte Bourbon Vanillezucker  
1 Prise Salz  
10 Ei Hirse gem oder Flocken  
1 TI Koriander gem (kann auch weg bleiben ) gibt aber einen guten Geschmack

200 g Mandel oder andere Nüsse

1000 g Magerquark

100 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

ach was , alle Zutaten gut mit einander verrühren,  
das Wasser zum Schluss erst unterrühren , damit die Kohlensäure , nicht  
schon entweicht.

in eine 24 cm , mit Backpapier ausgelegte Springform gießen, glatt strei-  
chen .

+ bei ca 160 C Umluft ohne vorheizen, ca 70 min backen,  
habe es dann im Backofen , fast abkühlen lassen  
(war nicht zu Hause, der Ofen schaltet sich aus )

es war , würde ich sagen der Geschmackvollste, + auch der schön gold-  
braun aussah .

Eigene Zusammenstellung Hans60

### Mürbeteig

200 g Buchweizen

200 g Reis

100 g Hirse

250 g Butter

Salz

### Schokoladen Kuchen I

Ich nahm

70 ml Olivenöl

100 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

220 ml Sojamilch

1 El Apfelessig

1 TI Bourbon Vanille Pulver

170 g Vollrohrzucker

300 g Mehlbestehend aus

60 g Hirse +

60 g Mais +

40 g Kichererbsen alles gem. +

140 g Kartoffelmehl

150 g Kakaopulver

1 x Weinsteinbackpulver / anderes

1 gute Prise Meersalz.

Sojamilch mit Essig vermischen, sowie alle flüssigen Zutaten dazu.

Alle trockenen Zutaten gut vermischen + zu den Flüssigkeiten zugeben , gut verrühren.

Bitte noch Flüssigkeit zu geben , es sollte wie ein Rührteig werden, lieber ein wenig mehr , er geht dabei besser auf , wird lockerer.

( wer will, ich wollte, noch einen Schuss , Rum 54 % unter mischen )  
+ in 1 mit Backpapier ausgelegte 24 / 30 cm Königskuchenbackform gießen.

Bei ca 160 ° C Umluft, OHNE VORHEIZEN, ca 40 min backen.

29.02.2004 ,

Eigene Zusammenstellung Hans60

je nach Mehlmischung bzw Zusammenstellung, + Zuckermenge.

Erhöht sich der Flüssigkeitsbedarf, + das Volumen ,  
ich kam mit 24 cm Königskuchenbackform aus, aber es ist doch angebrachter die 30 cm , zu nehmen. Bitte die Backform mit Backpapier auslegen .

## Schokoladen Kuchen II

### Veränderung II

Ich nahm

90 ml Olivenöl

100 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

250 ml Sojamilch

1 El Apfelessig

1 TI Bourbon Vanille Pulver

100 g Vollrohrzucker

300 g Mehlbestehend aus

60 g Hirse +

60 g Mais +

60 g Kichererbsen alles gem. +

120 g Mondamin / Maisstärke  
150 g Carobpulver  
1 TI Bourbon Vanille Pulver  
1 x Weinsteinbackpulver / anderes  
1 gute Prise Meersalz.

Sojamilch mit Essig vermischen, sowie alle flüssigen Zutaten dazu.

Alle trockenen Zutaten gut vermischen + zu den Flüssigkeiten zugeben ,  
gut verrühren.

Bitte noch Flüssigkeit zu geben , es sollte wie ein Rührteig werden, lieber  
ein wenig mehr , er geht dabei besser auf , wird lockerer.

( wer will, ich wollte, noch einen Schuss , Rum 54 % unter mischen )  
+ in 1 mit Backpapier ausgelegte 24 / 30 cm Königskuchenbackform gie-  
ßen.

Bei ca 160 ° C Umluft, OHNE VORHEIZEN, ca 40 min backen.

29.02.2004

Eigene Zusammenstellung Hans60

## Pikantes

### Gefüllte Auberginen mit Hirse M

Zutaten  
2 Auberginen; je ca. 250 g  
; Salz  
1/2 Zitrone; Saft

#### Für die Füllung

50 g Goldhirse  
300 g Tomaten  
2 dl Gemüsebouillon  
1 mittl. Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1/2 Bd. Schnittlauch  
1/2 Bd. Petersilie  
; Pfeffer  
; Salz

#### FUER DIE SAUCE

300 g Tomaten  
1 kleine Zwiebel  
1 El. Olivenöl  
1 dl Weißwein  
; Pfeffer  
; Oregano  
; Salz

80 g Reibkäse

### Zubereitung

Die Auberginen waschen, rüsten, halbieren und mit einem Teelöffel bis auf 1 cm Rand aushöhlen. Die Auberginen mit etwas Salz bestreuen. Ausgehöhlt mit Zitronensaft beträufeln, 10 Minuten ziehen lassen, dann grob hacken.

Füllung: Inzwischen die Hirse in Bouillon ca. 10 Minuten kochen, dann Herdplatte abstellen und Hirse zugedeckt weitere 10 Minuten quellen lassen.

Backofen auf 180 °C vorheizen.

Die Auberginen kalt abspülen, abtropfen, mit Zitronensaft beträufeln.

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. Tomaten übers Kreuz einschneiden, kurz in kochendes Wasser tauchen, schälen und würfeln.

Schnittlauch und Petersilie fein hacken und mit Zwiebeln, Knoblauch, Hirse, Tomaten und dem Ausgehöhlten vermischen. Masse pfeffern und salzen, dann in die Auberginen verteilen.

Sauce: Tomaten schälen, grob würfeln. Zwiebel hacken. Öl erhitzen, Zwiebel darin andämpfen, Tomaten beifügen, kurz mitdämpfen, mit Wein ablöschen, würzen.

Sauce auf den Boden einer großen Gratinform geben, Auberginen darauf stellen. Form zudecken, 20 Minuten schmoren lassen.

Deckel entfernen, Ofentemperatur auf 200 °C erhöhen. Reibkäse über Auberginen geben, während 10 bis 15 Minuten überbacken.

### Gefüllte Chinakohlrollchen

Glutenfrei, Kuhmilchfrei, Eifrei,  
4 Portionen

1 Tasse ca 120 g Hirse  
2 Tassen Wasser

kochendes Wasser

1 Pfund Möhren  
200 g Feta Käse ( Ziege oder Schaf z.B )

ca 12 große Chinakohlkopfbblätter  
kochendes Wasser

8 Scheiben herzhaften Schnittkäse ( Ziege oder Schaf z.B )

1 Pfund Tomaten

Gewürzsalz

Paprikagranulat

4 a 0,5 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel

Rapsöl oder Olivenöl

### Zubereitung:

Die Hirse in ein Haarsieb geben + mit kochendem Wasser absprühen, um die Bitterstoffe zu entfernen.

Dann in ein Topf mit 2 Tassen kochendem Wasser geben, aufkochen, damit es nicht überkocht , einfach einen großen Esslöffel in den Topf stellen, die Hitze klein stellen, Löffel entfernen, Deckel drauf + nach 12 min die Hitze ganz ausstellen, den Topf auf der Wärme + ausquellen lassen, er wird schön trocken, + die Körner aufgeplatzt, weiß.

Die feuerfesten Schüsseln mit Öl einstreichen, + den fertigen Hirse auf dem Boden verteilen, bleiben ca 3 El voll übrig, ( die aß ich gleich auf mit ein wenig Tomatensoße)

Chinakohlblätter ca 2 min im kochendem Wasser blanchieren, abtropfen lassen.

Möhren fein raspeln,

Fetakäse in 12 Stücke teilen.

Jedes Blatt, vom dicken Ende ein wenig entfernt, 1 Stück Feta legen, halb mit dem Kohlblatt bedecken, dann die geraspelten Möhren, ca 1 El, dabei legen, + aufwickeln, mit dem Ende des Blattes nach unten auf die Hirse legen, passen drei Stück nebeneinander.

Mit je 2 Scheiben Käse bedecken.

Tomaten, die Blüten entfernen, halbieren, in einem Topf ca 5-10 min kochen/dünsten lassen, mit einem Pürierstab, fein pürieren + würzen.

Die Tomatensoße Esslöffelweise über den Käse verteilen.

Die Formen abdecken, in den kalten Backofen + bei ca 150-160°C Umluft ca 30 - 40 min backen, sollte gut perlen..

Eigenes Rezept, Donnerstag, 9. März 2006 Hans60

## Gemüse Hirse

200 g Karotten in dünne Rädchen  
250 g Champignons; geputzt blättrig geschnitten  
1 Zwiebel; fein gehackt  
1 Bund Petersilie; grob gehackt  
1 TI Öl  
200 g Erbsen, Tiefgekühlt  
230 g Dose Tomaten  
0,6 l Gemüsebouillon  
300 g Hirse

### 40 g Gruyere; gerieben

Das Öl nicht zu stark erhitzen, Zwiebeln und Champignons darin dünsten. Karotten und Erbsen beifügen, kurz weiterdünsten. Tomaten zugeben, Bouillon dazu gießen. Sobald das Ganze wieder kocht, die Hirse einrühren. Die Hirse sofort auf kleinste Stufe stellen, so dass die Flüssigkeit nicht mehr kocht, und die Hirse zugedeckt 20 bis 30 Minuten quellen lassen.

Gemüsehirse mit einer Gabel sorgfältig lockern, anrichten und mit Petersilie und Reibkäse bestreuen.

## Gemüsecurry mit Hirse M

Man nehme:

1 Blumenkohl  
400 g Möhren  
1 Packung (300 Gramm) TK- Brechbohnen  
2 Zwiebeln  
2 Esslöffel Sonnenblumenöl  
150 g Hirse  
400 ml Wasser  
1 Würfel Klare Suppe mit Suppengrün  
1-2 Teelöffel Curry  
Zitronensaft  
1 Bund Koriander

### 30 g geriebener Käse

Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen teilen.  
Möhren putzen, in Scheiben schneiden.  
Brechbohnen auftauen lassen.

Zwiebeln schälen, in Würfel schneiden und in Öl glasig dünsten.  
Hirse zugeben und ca. 5 Minuten mitdünsten.

Das Gemüse zugeben, kurz dünsten, mit Wasser auffüllen, aufkochen und Klare Suppe darin auflösen.  
Mit Curry und Zitronensaft würzen und ca. 20 Minuten kochen.  
Koriander waschen, fein hacken und unter das Gemüsecurry heben.

## Gemüsemais Quiche F



Zutaten für 3 Portionen  
200 g Buchweizen, gemahlen  
200 g Naturreis, gemahlen  
100 g Hirse, gemahlen  
250 g Margarine (Deli Reform)  
2 TL Meersalz  
1 Prise Rohrzucker  
Fett, für die Formen  
3 EL Tomatenmark, bis 5 Ei  
150 g Feta-Käse, Schafs- Ziegenkäse, gewürfelt  
180 g Paprikaschote(n), rote, sehr klein gewürfelt  
1 Dose/n Maiskörner, ( 425 g )  
300 g Käse, Ziegenkäse, halbfesten Schnittkäse, grob geraspelt  
Paprikapulver

Alle Zutaten von Buchweizen bis Salz vermischen, ca. 20 -30 min kalt stellen. Kleine Pizzaformen oder Jenaglasschüsseln, ausfetten, mit Mürbe-  
teig den Boden bedecken + einen Rand bilden, mit Tomatenmark den Bo-  
den bestreichen + in der Reihenfolge wie oben angegeben, füllen. Zum  
Schluss ein wenig Paprikagranulat auf den Käse geben. Ca 40 - 50 min bei  
ca, 170 ° C Umluft, ohne vorheizen, den Teig goldbraun backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
02.02.05 Hans60

Hallo Zusammen

Habe anstelle roten Paprikaschote + Dosenmais,



500 g TK Mais Paprikamischung genommen, den ich mit 0,5 Kl gekörnte Gemüsebrühe in ganz wenig Wasser aufgetaut habe.

22.10.06 Hans60

## Hirse mit Broccoli

### Zutaten

1 Knoblauchzehe  
2 mittl. Zwiebeln  
2 El. Kokosfett; oder ungehärtete Pflanzenmargarine  
200 g Hirse  
500 ml Gemüsebrühe  
500 g Broccoli  
Meersalz  
; schwarzer Pfeffer  
Muskatnuss  
150 g Schafkäse  
1 Bd. Schnittlauch  
2 Tomaten

### Zubereitung

Knoblauch und Zwiebeln schälen und feinhacken, in dem heißen Fett andünsten.

Die Hirse in ein Sieb geben und heiß abwaschen, dann zu den Zwiebeln und dem Knoblauch geben. Mit der Gemüsebrühe auffüllen, das ganze aufkochen lassen, mit einem Deckel zudecken und bei geringer Energiezufuhr ca. 25 Minuten garen.

Währenddessen den Broccoli waschen, putzen und zerkleinern. In kochendem Wasser ca. drei bis vier Minuten blanchieren. Den Schafkäse würfeln, den Schnittlauch klein schneiden und die Tomaten in kleine Stücke schneiden.

Broccoli und Schafkäse unter die fertige Hirse mischen, mit den Gewürzen abschmecken und mit Schnittlauch und den Tomatenstücken bestreuen.

## Hirse mit Möhren

### Zutaten für 4 Portionen

4 Möhre(n)  
2 El Öl (Olivenöl)  
1 Liter Gemüsebrühe  
4 El Nutella (Nussmus)  
Petersilie

## Zubereitung

Die geputzten Möhren raspeln und kurz im Öl anschmoren. Die Gemüsebrühe kräftig abschmecken und dazugießen. Die gewaschene Hirse in die kochende Brühe geben. 15 Minuten bei geschlossenem Deckel ohne Hitzequellen lassen. Vor dem Servieren vorsichtig das Nussmuss unterziehen und mit der Petersilie bestreuen.

16.3.02 ScholzWohlers CK

hört sich toll an, doch wie viel Hirse muss ich nehmen ?

ca 1,5 Tassen in 3 Tassen Wasser

Hirse vor dem kochen mit Heißem Wasser überspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden Hans60

## Hirse und Lauch M

1 El Olivenöl,  
1 El Butter,  
400 g Hirse,  
1 Lauch (in Ringe -geschnitten),  
1 Zwiebel (fein gehackt),  
1 Knoblauchzehe (gepresst),  
3/4 l Gemüsebrühe,

100 g Sbrinz- oder Parmesankäse -(gerieben),

100 ml Sahne

Die Hirse mit heißem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Olivenöl und Butter erhitzen, Lauch und Hirse darin dämpfen. Mit etwas Brühe ablöschen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder Brühe zugießen.

Zum Schluss den Käse und die Sahne unterrühren.

## Hirse - Pfanne M

Zutaten für 4 Portionen

1 Gurke(n)  
3 Möhre(n)  
300 g Hirse

150 g Käse (Gouda)

¼ Liter Brühe  
½ Bund Dill  
1 Zehe/n Knoblauch

1 Natur-Joghurt

### Zubereitung

Hirse mit heißem Wasser in einem Sieb abspülen. Gurke und Möhren schälen. Gurke entkernen und beides würfeln. Hirse mit Brühe in einer Pfanne gar kochen lassen. Dann Gemüse zufügen und noch etwas köcheln lassen. Wenn das Gemüse bissfest ist Gouda unterheben und schmelzen lassen.

Für die Sauce Joghurt mit einer zerdrückten Knoblauchzehe verrühren und den kleingeschnittenen Dill unterheben.

8.2.04 lioness1981 CK

### Hirse-Bällchen M

150 g Hirse heiß + kalt waschen, dann in dem  
300 ccm Wasser 15 min kochen + 10 min ausquellen lassen.  
40- 50 g Butter in die noch warme Hirse rühren  
½ Petersilie klein hacken +

50 g ger Käse+

100 g Magerquark +

¾ TI Rosenpaprikapulver+

50 g Buchweizenmehl untermengen

aus dem Teig 8 Bällchen formen etwas flachdrücken + in die gefettete Pfanne 28 cm Ø geben

Die Bällchen zugedeckt auf Stufe 2 in 12-15 min von beiden Seiten bräunen, dabei nach Belieben zum Schluss offen backen

### Hirse-Gemüse Eintopf M

Zutaten:

2 Esslöffel Öl

2 kleine Zwiebeln

250 g Hirse

1 kg gemischtes Gemüse (z.B. Rosenkohl, Möhren, Sellerie, Tomaten usw.)

1 1/4 Liter Wasser

1 Prise Zucker

Salz  
Basilikum,

Reibekäse,  
Petersilie

#### Zubereitung:

Zwiebeln und Hirse in Öl anrösten, kleingeschnittenes Gemüse dazugeben, mit Wasser aufgießen und mit Salz und Zucker würzen. Den Eintopf ca. 30 Minuten kochen.

Mit Basilikum und Petersilie abschmecken und mit Reibekäse bestreuen.

### Hirse-Kresse-Rissotto M

mit Champignons und Wirsing-Kürbis-Gemüse

Zutaten:

600 ml Gemüsebrühe

100 g Zwiebel

150 g Hirse

300 g Champignons

2 El Rapskernöl, kaltgepresst

½ TI Meersalz, jodiert

2 Pr. Pfeffer, gemahlen

40 g Kresse

200 g Hokkaido-Kürbis, in Streifen geschnitten

200 g Wirsing, in Streifen geschnitten

1 El Maismehl, fein gemahlen

1 El Apfeldicksaft

1-2 El Apfelessig

60 g Sahne

½ TI Kräutersalz

#### Zubereitung:

350 ml Gemüsebrühe (gesalzen) aufkochen, 50 g gewürfelte Zwiebeln und 150 g Hirse einrühren. Einmal aufkochen, zudecken und auf aus geschalteter Herdplatte 20 Minuten ausquellen lassen.

Champignons mit einem El Rapskernöl anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss mit der Kresse und der Hirse vermengen.

50g Zwiebeln anbraten mit einem El Rapskernöl anbraten. Hokkaido-Kürbis und Wirsing zugeben, kurz mitschwitzen. Dann das Maismehl einstäuben, mit Apfeldicksaft karamellisieren und Apfelessig und Gemüsebrühe aufgießen. Etwa 3-4 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss mit Sahne und Kräutersalz verfeinern und abschmecken.

## Hirsebrei Grundrezept

Zutaten:

250 g Hirse  
1/2 Liter Wasser oder Milch  
1 Prise Salz

### Zubereitung:

Hirse mit heißem Wasser in einem Sieb abspülen.

Hirse in kochendes Wasser geben und 10 Minuten köcheln und 20 Minuten quellen lassen.

Nach Belieben z.B. mit Sahne und Früchten verfeinern

## Hirseotto M

1 El Olivenöl,  
1 El Butter,  
1 Zwiebel (fein gehackt),  
1 Knoblauchzehe (gepresst),  
400 g Hirse,  
1/2 l Gemüsebrühe,  
1/4 l trockener Weißwein,  
50 g Sbrinz- oder Parmesankäse (evtl. mehr, nach -Geschmack),  
40 g Butter,  
Schnittlauch (gehackt)

Die Hirse mit heißem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. 1 El Olivenöl und 1 El Butter erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und die Hirse glasig dünsten. Mit etwas Wein ablöschen und die Flüssigkeit einkochen lassen. Dann mit wenig Fleischbrühe ablöschen und weiter köcheln.

Immer wenn die Flüssigkeit verdampft ist entweder Wein oder Fleischbrühe nachgießen. Nach etwa 15 Minuten ist die Hirse weich.

Topf vom Feuer nehmen. Reibkäse und Butter unterrühren, noch etwas nachquellen lassen. Vor dem Servieren mit Schnittlauch bestreuen.

## Hirseotto II

250 g Hirse  
1/2 l Wasser  
1 Zwiebel  
2 El Sojasauce  
1 Lorbeerblatt  
2 Gewürznelken  
1 El Gemüsebrühpulver (Instant)  
Salz und Pfeffer  
Paprika

Die Hirse waschen, in heißes Wasser geben und 15 Minuten kochen lassen. Die geschnittene Zwiebel und Gewürze hinzufügen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Bei geschlossenem Deckel und geringster Wärmezufuhr ohne umzurühren 1 Stunde ausquellen lassen.

Vor dem Auftragen mit Schnittlauch, Petersilie oder geriebenem Käse bestreuen.

## Hirseotto mit grünen Spargel M

Zutaten  
250 g Hirsekörner  
75 g Zwiebeln; in feine Streifen  
25 g Butter  
1 l Gemüsebrühe  
1 Lorbeerblätter  
15 g Petersilie; grob gehackt  
20 g Kräuterbutter

### 50 ml Vollrahm

150 g Grüne Spargel; gekocht oder gedämpft, in 2 cm Stücke  
; Salz  
; Pfeffer

### 50 g Sbrinz; gerieben oder Parmesan

### Zubereitung

Zwiebel in Butter dünsten.

Hirse beifügen und kurz darin wenden; mit Geflügelfond auffüllen, Lorbeer zufügen und aufkochen.

Zugedeckt bei kleinster Hitze etwa 20 Minuten ziehen lassen (die Hirse soll weich, aber noch körnig sein!).

Spargeln, Rahm, Kräuterbutter und Petersilie beifügen, kurz erwärmen und abschmecken.

Reibkäse separat dazu servieren.

## Hirseotto mit Käse M

Zutaten für 4 Portionen

200 g Hirse

1 El Öl (Olivenöl)

1 m.- große Zwiebel(n), gewürfelt

1 Zehe/n Knoblauch, gepresst

500 ml Gemüsebrühe

100 g Käse (Gouda oder Emmentaler)

Petersilie

Basilikum

### Zubereitung

Hirse in einem Sieb heiß abspülen und abtropfen lassen. Zwiebeln in dem Öl glasig dünsten. Hirse und Knoblauch hinzufügen und kurz mitdünsten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und zum Kochen bringen. Bei nun geringer Hitze ca. 15 Min. ausquellen lassen. Den Käse reiben und die Kräuter klein schneiden. Käse und Kräuter vor dem servieren unterheben.

13.5.02 Scholz Wohlers CK

## Hirsepfanne mit Joghurtsoße M

Zutaten für 4 Portionen

4 Knoblauch (Zehen)

½ TI Sambal Olek

3 El Öl

2 TI Curry, Pulver

200 g Hirse

½ Liter Gemüsebrühe

150 g Zwiebel(n) (Gemüse-)

250 g Möhre(n)

250 g Zucchini

125 ml Schlagsahne

2 Becher Joghurt, Vollmilch

1 Bund Schnittlauch

Kräutersalz

Pfeffer

### Zubereitung

1,5 El Öl mit 1 El Wasser erhitzen, 2 zerkleinerte Knoblauchzehen und Sambal Olek hineingeben und kurz andünsten, Curry zugeben und weiter dünsten. Hirse waschen und zugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen und 20-30 Minuten köcheln lassen.

Zwiebeln würfeln, Möhren fein und Zucchini etwas gröber würfeln. 1,5 El Öl und 1 El Wasser erhitzen, Möhren hineingeben und 5 Minuten andünsten, danach Zwiebeln und Zucchini zugeben und weitere 5 Minuten dünsten.

Das Gemüse sollte noch knackig sein. Mit der gut gewürzten Hirse mischen und kurz durchziehen lassen.

### Joghurtsöße:

Sahne, Joghurt, 2 zerkleinerte Knoblauchzehen, Kräutersalz und Pfeffer verquirlen, den Schnittlauch (oder Frühlingszwiebeln) unterrühren und die Soße zur Hirse servieren.

15.20.1 Beatrix Hermann CK

### Hirsesalat mit Gemüse

150 g Hirse  
1 Gelbe Paprika  
1 Rote Paprika  
1 Grüne Paprika  
2 Tomaten; püriert -- evtl. aus der Dose  
1 Bund Petersilie  
1 Salatgurke  
2 El Tomatenmark  
2 El Paprikamark  
1/2 Zehe Knoblauch  
1 TI Getr. Thymian  
1 TI Paprikapulver  
2 TI Salz  
1/2 c Olivenöl

Die Hirse mit lauwarmem Wasser bedecken und 15 Minuten quellen lassen. In einem Sieb gut abtropfen lassen. Paprika und Gurke sehr fein würfeln, Petersilie hacken und zusammen mit den pürierten Tomaten, dem Olivenöl und den Gewürzen vermischen. Den Knoblauch Darüber pressen. Das Ganze vorsichtig unter die Hirse heben.

### Hirsesuppe M



#### Zutaten

40 g Hirse  
400 ml Gemüsebrühe pflanzlich  
1 kleine Lauchstange  
1/2 Tl. Muskatnuss gerieben

#### 3 El. Sahne süß

3 El. Schnittlauchröllchen

#### Zubereitung

Die Hirse mit heißem Wasser waschen, in einen Kochtopf geben und die Gemüsebrühe dazugießen. Etwa 15 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Lauch putzen und in Ringe schneiden. Den Lauch zur Hirse geben und etwa 10 weitere Minuten garen. Die Suppe nach Belieben mit dem Schneidestab pürieren, mit Muskatnuss würzen und mit der Sahne verfeinern. Zum Schluss den Schnittlauch darüber streuen.

#### Tipp:

Die angegebene Menge reicht für ein Hauptgericht für eine Person.

### Hirsesuppe mit Gemüse

#### Zutaten

1 l Wasser  
2 Gemüsebrühwürfel  
80 g Hirse  
250 g Zuckererbsen/Zuckerschoten  
250 g Junge Kohlrabi  
30 g Butter  
4 El. Kräuter; Majoran, Kerbel  
Oder Petersilie, wenig  
Liebstöckel)  
;Muskatnuss

#### Zubereitung

Das Wasser mit den Brühwürfeln aufkochen. Die Hirse in einem Sieb heiß abspülen und in der Brühe bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten kochen. Inzwischen die Zuckererbsen waschen, entfädeln und 1-bis 2mal quer durchschneiden. Die Kohlrabi waschen, putzen und schälen. Die zarten Blättchen beiseite legen. Die Knollen zuerst in dünne Scheiben, dann in Stäbchen schneiden. Die Zuckererbsen und die Kohlrabi zur Hirse geben und in etwa 5 Minuten bissfest kochen.

Die Butter und die Kräuter in die Suppe geben und mit Muskat abschmecken. Die Kohlrabiblättchen in Streifen schneiden und die Suppe damit bestreuen.

Varianten: Die Hirsesuppe ist sehr wandlungsfähig. Gut schmecken auch Grünkohl oder Spinat, Möhren und Sellerie, Schwarzwurzeln oder Broccoli als Einlage.

### Hirsesuppe mit Mais M

Zutaten

50 g Hirse

1/2 l Salzwasser

4 Zwiebeln; feingehackt

2 Knoblauchzehen; zerdrückt

40 g Butter

1 Dose Geschälte Tomaten; klein

1/4 l Fleischbrühe

1/8 l Creme fraîche

1/8 l Wein; trocken

1 Dose Mais; klein

Salz

Pfeffer

### Zubereitung

Hirse in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch in der heißen Butter glasig werden lassen.

Tomaten mit ihrem Saft durch ein Sieb streichen und mit der Fleischbrühe und der Creme fraîche zu den Zwiebeln geben. Alles bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Zwiebeln ganz weich sind.

Wein, abgetropfte Maiskörner und abgetropfte Hirse zufügen. Die Suppe aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Kohlrabi-Medallions II M

100 g Quinoa; ersatzweise Hirse

200 ml Gemüsebrühe

2 Kohlrabi-Knollen

30 g Kräuter- Frischkäse, fettarm

2 Fleischtomaten

80 g Fettarmer Schnittkäse in Scheiben

1 Ei Öl

## 1 Ei Creme fraiche

Quinoa in drei Viertel der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und 15 Minuten bei kleiner Hitze quellen lassen. Kohlrabiblätter entfernen, die zarten Triebe hacken und in die Quinoa- Brühe geben. Kohlrabi waschen, schälen und in etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Jede Kohlrabischeibe mit Frischkäse bestreichen und eine Tomatenscheibe auflegen.

Öl in einer beschichteten Deckelpfanne erhitzen, die Kohlrabimedallions hineinlegen und bei kleiner Hitze 35 Minuten dünsten. Wenn die Kohlrabi ansetzen, etwas von der restlichen Gemüsebrühe zugießen. 10 Minuten vor Garzeit ende die Käsescheiben auf den Medallions verteilen und schmelzen lassen. Die gegarten Medallions auf eine Platte heben, den Fond mit Creme fraiche abbinden. Vom Quinoagemüse kleine Klöße abstechen und zu den Medallions reichen.

Ca. 854 kcal.

## Mit Hirse und Käse gefüllte Paprikahälften M

### Zutaten

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 El. Öl  
100 g Hirse  
250 ml Brühe; (1)  
1 Rote Paprika  
1 Grüne Paprika  
1 Gelbe Paprika  
1/2 Bd. Petersilie

150 g Mozzarella

Salz  
Pfeffer  
275 g Brühe; (2)

100 g Kräuterfrischkäse

1 El. Soßenbinder /Kartoffelmehl  
Petersilie

### Zubereitung

Zwiebel, Knoblauchzehe fein würfeln, in Öl andünsten, Hirse zugeben, Brühe (1) zugießen und 5 Min. garen. Rote Paprika fein würfeln, zur Hirse geben, weitere 10 Min. garen. Grüne und gelbe Paprika längs halbieren,

Kerne herauslösen. Petersilie hacken, mit Mozzarella unter die Hirse mischen. Mit Salz, Pfeffer würzen, die Masse in die Paprikahälften füllen und in eine Auflaufform legen.

Brühe (2) zugießen, im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 30 Min. garen. Anschließend die Brühe mit Kräuterfrischkäse verrühren und mit Soßenbinder binden, mit Salz, Pfeffer würzen. Etwas Petersilie zugeben.

Pro Portion ca. 342 kcal/1432 kJ.

## Möhren- Quiche Usbekistan M F

Zutaten für 2 Portionen

500 g Möhre(n) und Kochwasser davon

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte

150 ml Wasser, ca.

2 Wurzel/n Petersilie

je 3 EL Maiskörner, Naturreis, Hirse, Buchweizen, Soja, Amaranth,

8 Körner Pfeffer +

1 TL Senfkörner +

1 TL Kreuzkümmel +

1 Chilischote(n), rote, mahlen

### 400 g Frischkäse

1 EL Salz (Gewürzsalz)

Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

1 Feta-Käse ( Ziege oder Schaf)

1 EL Kartoffelmehl

Käse, Ziegen- oder mittelalten Gouda grob geraspelt

Öl (Rapsöl)

etwas Paprika - Granulat

Möhren + Petersilienwurzeln klein gewürfelt mit Wasser + gekörnter Gemüsebrühe ca. 10 min kochen, fast weich. Abgießen, die Brühe aufheben, wird gebraucht.

Den Mais bis Chilischote zusammen mahlen, Frischkäse + Gewürzsalz untermischen, etwas kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, soll einen geschlossenen Teig, ( fast ein Kloß ) ergeben.

Möhrenkochwasser + Feta mit einem Pürierstab pürieren, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser aufgießen auf gut 600 ml + 1 El Kartoffelmehl verrühren.

Zwei Bratpfannen mit Rapsöl einfetten, den Teig teilen, auf dem Boden + Rand verteilen, nicht ganz an den oberen Rand, damit der Deckel noch passt. Die Möhren drauf verteilen. Die Feta - Soße drüber gießen .

Ziegen- oder mittelalten Gouda grob geraspelt drüber geben.

Ganz wenig Paprikagranulat noch drüber streuen, für die Optik.

Deckel drauf, auf zwei kleine Kochplatten auf Stufe 1,5 von drei möglichen Stufen, ( sonst eben auf Mittelstufen ), ca. 50 min backen.

In den Pfannen servieren, hat den Vorteil, man braucht es nicht raus zu nehmen, und man kann sich da eine ganze Weile mit beschäftigen, weil es bis zum letzten Bissen sehr heiß ist. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
15.02.06 Hans60

### Veränderung



Kreuzkümmel durch Schwarzkümmel ersetzt  
Statt Petersilienwurzel ,  
2 rote Paprikaschoten aber nicht mit gekocht  
2 x 2 cm Ingwer klein gewürfelt

2 cm Ingwer klein gewürfelt, bei den Möhren mit gekocht.

Paprikaschoten sehr klein gewiegt, mit den gekochten Möhren + Ingwer mit mischen.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Dienstag, 9. Mai 2006  
22.10.06 Hans60

### Möhren-Hirse-Pfanne mit Petersiliensoße M

500 g Möhren  
250 g Zwiebeln  
125 g Hirse  
3 El. Öl  
1/2 l Gemüsebrühe

Salz

### Soße

1/4 l Gemüsebrühe

100 g süße Sahne

1 El. Speisestärke (gestrichen)

1 Petersilie (evtl. mehr)

Salz

Muskat

Zitronensaft

1 Kästchen Kresse

### Zubereitung

Möhren und Zwiebeln in Würfel schneiden, Hirse heiß abspülen.

Öl erhitzen, Gemüse darin andünsten. Hirse dazugeben, Brühe angießen, mit Salz würzen, aufkochen und 20 bis 25 Minuten quellen lassen.

Für die Soße Brühe und Sahne ankochen, angerührte Speisestärke einrühren, aufkochen und gehackte Petersilie unterheben. Mit Salz, Muskat und Zitronensaft abschmecken.

Möhren-Hirse-Pfanne mit Kresse bestreuen und Soße getrennt dazu reichen.

### Pikante Hirse

1 El Öl erhitzen

200 g Hirse darin leicht anrösten mit etwa

1/2 heißem Wasser aufgießen + mit

Majoran aufkochen + 30 min bei kleiner Flamme gar kochen

Kurz vor Ende der Garzeit mit der

1 Tl gekörnte Gemüsebrühe +

1 El Tomatenmark +

Paprikapulver +

1 El Tamari gut würzen +

2 g Zwiebeln grob hacken + in etwas Öl andünsten +

20 g Butter unter ziehen.

4 Fleischtomaten in Scheiben + die Hirse vor dem servieren damit garnieren

### Tomaten - Hirse - Suppe mit Feta M

Zutaten für 10 Portionen

1 Zwiebel(n)

5 El Öl (Knoblauchöl)  
2 Zehe/n Knoblauch  
2 Dose/n Tomate(n), mit Saft á 850 g  
3 El Honig  
3 El Basilikum, die Blätter, geschnitten  
5 El Hirse  
Salz  
Pfeffer

400 g Feta-Käse

### Zubereitung

Öl mit kleingeschnittener Zwiebel und Knoblauch anschwitzen, Tomaten aus der Dose dazugeben. Tomaten etwas zerkleinern. Mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Gewaschene Hirse dazugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Basilikum hinzufügen. Vor dem Servieren würfelig geschnittenen Feta zugeben und in der Suppe erwärmen.

24.5.02 Kessichen CK

### Vollwert- Gnocchi

1300 g Kartoffeln, mehlig  
1 TI Salz  
60 g Pinienkerne  
400 g Hirsemehl

Kartoffeln in der Schale gar kochen, noch heiß schälen und durch die Presse drücken. Pinienkerne rösten, dann fein mahlen. Die Kartoffelmasse mit Salz, den gemahlenden Pinienkernen und so viel Mehl verkneten, bis der Teig nicht mehr klebt.

Daraus etwa daumendicke Rollen formen, diese alle 3 cm teilen und mit der Gabel flachdrücken. Portionsweise in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten vorsichtig ziehen lassen. Herausnehmen und gut abtropfen lassen. Zu Gnocchi passen viele Pasta-Soßen wie Tomaten-, Käse- und Basilikumsoße, außerdem Paprikagemüse.

### Plätzchen

## Amaranthwaffeln

100 g Hirse  
100 g Reis  
150 g Amaranth  
100 g Sonnenblumenkerne  
50 g Sesam oder Leinsamen  
100 g Kichererbsenmehl oder Maismehl  
0,5 TI Salz  
0,5 TI gem. Vanille  
50-100 g Rohrzucker oder Honig oder Agavendicksaft  
0,5 l Reismilch  
4 El Olivenöl  
1 Pckg. Weinsteinbackpulver  
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Hirse, Reis, Amaranth, Sonnenblumenkerne und Sesam frisch mahlen und vermischen. Mit den restlichen Zutaten gut verrühren. Der Teig muss recht zäh sein. Ist er zu dünn, teilen sich die Waffeln beim Backen. Im Waffelautomaten ausbacken. Lassen sich gut einfrieren und im Toaster auftauen.

## Hirse- Pfirsichhappen M

75 g Hirse  
150 ccm Wasser  
30 g Butter/Margarine  
¼ TI gem. Ingwer  
1-2 El Honig

### 50 g Magerquark

30 g gem. Mandeln  
25 -30 g Buchweizen  
4 Pfirsiche

die Hirse heiß + kalt waschen, dann in dem Wasser zum kochen bringen + etwa 10 min bei schwacher Hitze ausquellen lassen.

Die Butter unter die noch warme Masse bringen. Salz, Ingwer, Honig, Quark, Mandeln + Mehl untermischen.

Pfanne einfetten

Pfirsiche halbieren + entsteinen.

Den Teig in 8 Portionen in die Pfanne geben, + jeweils 1 Pfirsichhälfte auf den Teig verteilen.

Stufe 1 ½ zugedeckt in 20-25 min von unten bräunen.

Die Teigtörtchen heraus nehmen + die Haut von den Pfirsichen abziehen.



Pro Stück etwa 650 kj/150 kcal

3 g Eiweiß, 7 g Fett, 20 g Kohlehydrate, 2 g Ballaststoffe

## Marzipankonfekt und -kartoffeln

(Basisch)

100 g Hirse; fein gemahlen  
200 g Abgezogene Mandeln; fein-gehackt  
3 El Rübensirup; evtl. weniger  
1 TI Zimt  
1 TI Wasser  
1/4 TI Naturvanille

Etwas Carobpulver

Alle Zutaten miteinander verkneten und ausrollen. Formen ausstechen und etwas trocknen lassen.

Für die Marzipankartoffeln Kugeln formen und in Carobpulver wälzen. Im Kühlschrank etwas abhärten lassen.

## Vierkornkekse

200 g Buchweizenmehl+  
200 g Naturreismehl ( Rundkorn klebt sehr schön) +  
100 g Hirsemehl+  
250 g Nüsse z.B. Hasel- o. Wallnüsse,  
200 g Reformhausmargarine+  
200 g Wildblütenhonig+  
1 TI Vanillepulver+  
1 Prise Salz.

Alle Zutaten miteinander verkneten, kurz ruhen lassen. Auf einer bemehlten Fläche den Teig auswallen + Formen ausstechen ( ich rolle es auf zwei Backpapier aus, wenn dann aus dem Rohr, in Rechtecke schneiden, vor dem erkalten), die Plätzchen auf ein gefettetes Backblech legen und bei Mittelhitze ca. 12 min goldgelb backen...

Das ist das Grundrezept, da kamen bei einer Fuhre , statt Honig, Kefir+ Schabzierkleesamen+ Käse+ Kräutersalz+ Senfsaat+ Paprika+ Knoblauch-

oder

2 Teel. Kakao+ 1 Teel. Türkischer Kaffee+ 50 g Zitronat

oder

2. gut 70 g Haselnüsse in Rum eingeil.+ Rest ger.+ Vanillezucker

oder

3. gut 70 g Himbeerwaldgeist eingelegt +50 g Zitronat+ 2 E Rumrosinen  
Haselnuss ger.+ gem., Vanillezucker.

## Salat

### Griechischer Hirsesalat

Zutaten für 4 Portionen

75 g Hirse

200 ml Gemüsebrühe

½ Salatgurke(n)

2 Tomate(n)

80 g Schafskäse

1 Paprikaschote(n)

3 El Öl (Olivenöl)

1 Zitrone(n), den Saft davon

1 Zehe/n Knoblauch, (oder 2, je nach Geschmack)

Kräutersalz

Senf

Pfeffer

Oregano

Basilikum

Thymian

### Zubereitung

Die Hirse in der Gemüsebrühe aufkochen, ca. 20 min ausquellen (Deckel nicht mehr abheben!) und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit das Gemüse in Scheiben od. in kleine Stücke schneiden. Das Ganze mit der Hirse vorsichtig vermengen. Den Schafkäse mit der Gabel zerkleinern u. auf dem Salat verteilen. Olivenöl u. Zitronensaft mit dem Senf, Salz, Pfeffer, den Kräutern u. dem Knoblauch zu einer Sauce rühren. Über den Salat gießen und durchziehen lassen.

15.11.02 Fips01CK

## Hirsesalat mit Gemüse I M

### Zutaten

Für 4 Personen

100 g Hirse

2.5 DL Wasser

120 g gelbe Peperoni (ca. 1 Stück),  
in Würfel geschn.

1 kleine Frühlingszwiebel, in dünne Ringe geschn.

200 g Tomaten, gewürfelt

100 g Zucchini, gewürfelt

100 g Stangensellerie, quer in Scheiben geschn.

### für die Sauce

2 El. Sonnenblumenöl

100 g Joghurt natur

1 El. Apfelessig

1 Tl. Dijon-Senf

1/2 Tl. Akazienhonig

1 Prise Curry

1 Bund Petersilie, fein gehackt

Salz

Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung

Hirse waschen und mit dem Wasser und einer Prise Salz zum kochen bringen, 2 min. köcheln lassen, dann zudecken und 30-35 zugedeckt aufquellen lassen.

Die Sauce zubereiten (alles in eine Schüssel und GUT umrühren) und das gewaschene und geschnittene Gemüse 30 min. darin marinieren.

Die Hirse unter kaltem Wasser kurz schwenken und mit dem in der Salatsauce marinierten Gemüse mischen.

## Hirsesalat mit Gemüse II

### Zutaten

150 g Hirse

1 Gelbe Paprika

1 Rote Paprika

1 Grüne Paprika

2 Tomaten; püriert, evtl. aus der Dose

1 Bd. Petersilie

1 Salatgurke  
2 El. Tomatenmark  
2 El. Paprikamark  
1/2 Zehe Knoblauch  
1 Tl. Getr. Thymian  
1 Tl. Paprikapulver  
2 Tl. Salz  
1/2 Tas. Olivenöl

### Zubereitung

Die Hirse mit lauwarmem Wasser bedecken und 15 Minuten quellen lassen. In einem Sieb gut abtropfen lassen. Paprika und Gurke sehr fein würfeln, Petersilie hacken und zusammen mit den pürierten Tomaten, dem Olivenöl und den Gewürzen vermischen. Den Knoblauch darüber pressen. Das Ganze vorsichtig unter die Hirse heben.

## Süßes

### Hirse Birnen Frühstück

(erfrischend, baut Qi auf, tonisiert die Lunge)

Für 4 Portionen:

400 ml kochendes Wasser

150 g Hirse

2 große Birnen, geviertelt und entkernt

50 g Walnüsse, grob gehackt

wenig Blütenhonig, nach Belieben

Hirse mit heißem Wasser abbrausen (nimmt ihr die Bitterstoffe) und direkt ins kochende Wasser geben. Unter Rühren aufkochen und auf kleinem Feuer 10 Min. köcheln lassen. Die Birnen auf die Hirse legen. Auf der ausgeschalteten Wärmequelle zugedeckt 15 Minuten nachquellen lassen. Gehackte Nüsse und Honig unter die Hirse rühren.

### Apfelhirse mit Nüssen M

Zutaten

120 g Hirse

300 ml Wasser

5 El. Sahne

1 ½ El. Honig

2 Tl. Zitronenschale  
Evtl etwas Ceylonzimt  
Oder gemahlene Vanille  
1 Apfel  
2 El. Haselnüsse oder Mandeln  
1 Banane oder beliebiges Anderes Obst

### Zubereitung

Die Hirse heiß abspülen. Das Wasser aufkochen und die Hirse hineinrühren. Etwa 5 Minuten bei schwacher Hitze kochen und etwa 15 Minuten auf der ausgeschalteten Kochplatte ausquellen lassen.

Die Sahne, den Honig und die Zitronenschale unter die Hirse rühren. Nach Wunsch mit dem Zimt oder Vanillepulver würzen.

Den Apfel entkernen und mit den Nüssen oder Mandeln im Blitzhacker grob zerkleinern. Die Apfel-Nuss-Mischung unter die Hirse rühren.

Die Hirse auf 2 Teller geben. Die Banane in Scheiben schneiden, auf der Hirse verteilen und eventuell mit etwas Zimt bestäuben

### Backäpfel auf Hirsesauce M

Zutaten  
4 Äpfel  
Süßmost; Apfelsaft  
2 El. Birnendicksaft

### Füllung

40 g Haselnüsse; gemahlen  
40 g Korinthen  
1 Spur Anis  
1 Spur Zimt  
10 g Vanillezucker

### Sauce

250 ml Milch  
250 ml Wasser  
1/2 Vanillestängel  
30 g Hirseschrot  
1 Spur Salz

### 1 El. Rahm

3 El. Birnendicksaft  
1 Tl. Zitronenschale; abgerieben  
1 Spur Nelkenpulver  
1 Spur Kardamom

### Zubereitung

Äpfel waschen und Kerngehäuse ausstechen. Für die Füllung alle Zutaten gut vermischen, in die ausgehöhlten Äpfel füllen. Die Äpfel in Auflaufform setzen.

Süßmost 1 bis 1,5cm hoch um die Äpfel gießen. Die Äpfel mit dem Birnendicksaft beträufeln.

Im vorgeheizten Backofen bei 220 °C ca. 20 Minuten zugedeckt Weichdämpfen.

Für die Sauce Milch, Wasser und Vanillestängel in eine Kasserolle geben und aufkochen. Hirseschrott und Salz einrühren und 10 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Die übrigen Zutaten in die Kasserolle geben und sorgfältig umrühren.

Die Sauce auf Teller verteilen und die Äpfel darüber anrichten.

## Bananen-Hirse mit Heidelbeeren M

Zutaten für 1 Portion

30 g Hirse,

1 Ei Sahne (30 %),

1 mittelgroße Banane (100 g),

Zimt,

150 g Heidelbeeren

### Zubereitung

Die Hirse mit 75 ml Wasser bei kleinster Wärmezufuhr zum Kochen bringen. 2 - 3 Min schwach kochen und etwa 15 Minuten auf der ausgeschalteten Herdplatte ausquellen lassen. Unter die abgekühlte Hirse die Sahne und eventuell noch 1 - 2 Ei Wasser rühren. Die Banane würfeln, unterheben, mit Zimt abschmecken. Die Hirsecreme auf einen Teller geben und 150 g verlesene Heidelbeeren darüber verteilen.

Zubereitungszeit: 30 Min.

**Eine Portion enthält:** 5,0 g E; 6 g F; 65 g KH; 335 kcal; 1405 kJ.

## Hirse - Mango - Creme M

süße Füllung z. B. für Pfannkuchen oder einfach so als Dessert

Zutaten für 6 Portionen

80 g Hirse

170 ml Wasser

Zimt, ganz

1 Zitrone(n)

Salz  
30 g Honig  
200 g Sauerrahm  
200 g Schlagsahne  
150 g Joghurt  
1 Mango(s)  
Vanillezucker oder Vanillemark

### Zubereitung

Das Wasser mit Aromaten aufkochen, Hirse mit warmem Wasser gut durchwaschen und dazugeben. Aufkochen lassen, dann zugedeckt auf ganz kleiner Flamme köcheln, Hirse quellen und erkalten lassen. Sauerrahm, Joghurt und Honig mit Vanillemark abschmecken. Die ausgekühlte Hirse mit der Gabel auflockern und in die Creme rühren. Mango in kleine Stücken schneiden und mit der geschlagenen Sahne unterheben. Kalt servieren.

1.10.02 Lana CK

Hallo !!  
Ich mahle die Hirse immer schmeckt mir besser-))

liebe Grüße  
Greta 25.6.04

Zwei Anmerkungen:

(1) Es wäre besser, den Mango-Anteil in g anzugeben - Mangos werden sehr unterschiedlich groß. Ich empfehle nicht mehr als 400g Mango-Stückchen.

(2) Es wird nicht so ganz klar, wie man die Zitrone verarbeiten soll. Ich habe das Fleisch püriert und mit dem Wasser und der Hirse gekocht.

3.7.04 Ieldra CK

### Hirse-Erdbeercreme M

Für 4 Personen  
80 g Hirse  
250 ml Apfelsaft, naturtrüb  
300 g Erdbeeren

50 g Mascarpone

50 g Joghurt, 3,5 % Fett

1 El Akazienhonig

1 TI Zitronenschale

1/2 TI Vanilleschotenpulver

### Zum Garnieren

4 Minzeblätter

1 El gehackte Nüsse

Hirse heiß waschen und in kochenden Apfelsaft einrühren. Einmal aufkochen, abdecken und auf zurückgeschalteter Herdplatte ca. 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend auf der ausgeschalteten Herdplatte noch 20 Minuten nachquellen und dann erkalten lassen. Erdbeeren waschen, putzen und in kleine Ecken schneiden. Mascarpone und Joghurt glattrühren. Erkalte Hirsecrème mit Akazienhonig, Zitronenschale und Vanilleschotenpulver abschmecken, Erdbeerecken dazugeben und Mascarpone-Joghurtmasse vorsichtig unterheben.

Mit Minzeblättern und gehackten Nüssen garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

## Hirse-Schoko-Creme mit Banane M

Zutaten für 1 Portionen

4 Banane(n)

6 El Kakaopulver

4 TI Haselnüsse, gerieben

1 Liter Milch

Zitronensaft, einige Tropfen

100 g Hirse

4 El Quark, (20 % Fett)

20 Scheibe/n Banane(n), zum Verzieren

### Zubereitung

Zutaten für 1 Kleinkind ab 1 Jahr: Die Hirse mit heißem Wasser im Sieb ausspülen, mit Milch, Kakaopulver und Haselnüssen verrühren, in einem kleinen Topf aufkochen und bei kleiner Hitze in etwa 40 Minuten ausquellen lassen. Bananen schälen, in den Brei geben und mit dem Pürierstab kurz durchpürieren. In ein Schälchen füllen, den mit einem TI cremig gerührten Quark darauf setzen und einige mit Zitronensaft beträufelte Bananenscheibchen als Garnierung darauf legen.

9.11.01 Simone Hefner CK



## Hirsecreme mit Früchten M

### Zutaten

120 g Hirse  
1 Zitrone; den Saft davon  
300 ml Wasser

### 200 g Naturjoghurt

20 g Haselnüsse; gerieben  
2 Äpfel  
1 Banane

### Zubereitung

Wasser aufkochen, Zitronensaft zugießen, Hirse in das kochende Wasser geben, bei milder Hitze 20 Min. quellen lassen. Hirse abkühlen lassen. Äpfel und Banane in feine Scheiben schneiden. Joghurt, die Hälfte der Haselnüsse und Obst unter die Hirse rühren. Darauf die restlichen Haselnüsse streuen.

Das Rezept enthält 988 kcal/4135 kJ.

## Hirsecreme mit Obst M

Portion: 2

80 g Hirsemehl

### 250 ml Milch

2 El Honig  
1 Tl Zitronenschale; gerieben  
250 g Obst der Saison

### 80 ml Schlagsahne

2 Scheibe Orangen; als Garnitur

Das Hirsemehl in die kalte Milch einrühren und dann langsam unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Den Honig und die geriebene Zitronenschale zugeben und die Masse auskühlen lassen.

Das Obst in kleine Stücke schneiden und mit der geschlagenen Sahne unter dem Hirsebrei heben. In Dessertschälchen füllen und mit je eine Orangenscheibe garnieren.

halbieren, Kerne entfernen, die Schoten in feine Streifen schneiden.

Tomaten überbrühen, häuten, halbieren, die Kerne entfernen, in Achtel schneiden; mit den abgetropften Pilzen und dem Paprika zum Reisfleisch geben. Weitere 8-10 min. kochen lassen. Den Gouda in Würfel schneiden, untermischen und den Reis abschmecken.

pro Person 34g Eiweiß, 50g Fett, 54g Kohlenhydrate, 3687 kJ/880 kcal

## Hirsegrütze mit Erdbeerpudding M

### Zutaten

Für 1 Person:

- 120 g Erdbeeren
- 1 Tl. Ahornsirup
- 1 Tl. Agar-Agar  
(Geliermittel aus dem Naturkostladen)
- 1 Stückchen Vanilleschote

200 ml Milch

50 g Hirse

50 g Sahne

- 2 El. flüssiger Honig
- einige Blättchen frische Minze

### Zubereitung

Die Erdbeeren abbrausen, gut abtropfen lassen und putzen. Pürieren, mit Ahornsirup süßen (Ich nahm statt dem Ahornsirup Ur-Süße).

Das Erdbeerpüree mit dem Agar-Agar verrühren, erhitzen und etwa 5 Min. köcheln lassen.

Eine Tasse kalt ausspülen. Die Erdbeermasse hineingießen und mindestens 3 Std. kalt stellen.

Einen Topf kalt ausspülen. Die Vanilleschote aufschlitzen und mit der Milch zum Kochen bringen. Die Hirse heiß abbrausen, einstreuen und bei schwacher Hitze in etwa 45 Minuten garen. Vom Herd ziehen, abkühlen und ausquellen lassen.

Die Hirse pürieren. Die Sahne steif schlagen und mit dem Honig unterziehen. Die Hirse-Vanille-Creme auf einen Teller geben. Den Erdbeerpudding in die Mitte stürzen, mit Minzeblättchen garnieren.

## Mandel-Fruktkugeln mit Kokos

Zutaten für 12 Portionen

150 g Mandeln  
50 g Buchweizen  
50 g Hirse  
100 ml Orangensaft  
100 ml Apfelsaft  
100 g Banane(n)  
100 g Früchte (Trockenfrüchte)  
25 g Kokosraspel  
½ TI Zimt  
½ TI Anis  
1 Prise Salz  
1.5 El Zitronensaft

### Zubereitung

Mandeln anrösten, eine Hälfte fein reiben, die andere Hälfte grob hacken. Weizen und Hirse fein mahlen und mit dem Saft aufkochen, 2 Minuten unter Rühren köcheln, bis ein fester Brei entsteht und dann ausquellen und abkühlen lassen.

Banane pürieren, Trockenfrüchte klein schneiden. Kokosraspeln, Zimt, Anis, Salz und Zitronensaft und alles zusammen zu dem Getreidebrei geben und abschmecken.

Kleine Kugeln formen und in den übriggebliebenen Kokosraspeln (aus der Tüte) wälzen.

22.11.01   Manu CK

### Süße Quarkcreme   M

100 g Hirse; fein gemahlen

250 ml Vollmilch

250 ml Wasser

200 g Speisequark

2 El Mineralwasser

300 g Brombeeren

30 g Haselnüsse; gehackt

1 Zitrone

1 Prise Vanillepulver

Hirse, Milch und Wasser in einen Topf geben und auf höchster Stufe zum Kochen bringen. Dabei ständig umrühren. Damit nichts anbrennt, die Herdplatte außschalten. Die Hirse 15 Minuten auf der noch heißen Herdplatte ausquellen lassen.

Den Quark mit Mineralwasser schaumig schlagen. Die Zitrone auspressen und den Saft unter die Quarkcreme rühren. Das Obst waschen. Quark und Obst mit der ausgequollenen Hirse verrühren. Die Quarkcreme mit den Nüssen und Vanillepulver abschmecken. In einer Schale anrichten und kalt oder warm essen.

**Tipp:** Man kann es mit anderem Obst ausprobieren.

## Süßer Hirsebrei M

250 g Hirse,  
1/2 l Wasser,

1/4 l Sahne,

2 El Zucker (evtl. mehr, nach Geschmack),  
1 Vanillestange

### Zum Garnieren

verschiedene Beeren

Die Hirse heiß abwaschen, in 1/2 l kaltem Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Nach ca. 15 Minuten den Topf vom Herd nehmen. Die Vanillestange auskratzen und mit Sahne und Zucker vermischen. Unter die Hirse rühren. Den Topf schließen, so dass die Hirse nachquellen kann.

Wenn der Brei kalt ist, zusammen mit Beeren auf Tellern anrichten und servieren.

## Steckbrief

### eine Kurzinfo

Hirse  
Panicum  
Rispenhirse  
Speisehirse  
Kolbenhirse

Definition: Glutenfreies Getreide, Gattung der Süßgräser mit rd. 500 Arten. Die wichtigste Art ist die als Getreide verwendete Echte Hirse oder Rispenhirse (Speisehirse) Die Früchte der Hirsearten sind

fast runde Körner. Die Kolbenhirse wird als Vogelfutter verwendet. Hirse enthält die Vitamine B1, B2, A und C, weiter Calcium, Kalium, Magnesium, Kieselsäure, Natrium, Fluor und Eisen. Ist fett- und eiweißreich und neben Hafer das Getreide mit dem höchsten ernährungsphysiologischen Wert. Die Nährstoffe sind im ganzen Korn enthalten und konzentrieren sich nicht nur auf die äußeren Schichten.

Geschichte: Hirse zählt zu den ältesten Getreidearten. Sie kommt aus dem asiatischen Raum, war später auch bei uns weitverbreitet. Verdrängung durch Kartoffeln und ertragreichere Getreidesorten.

Verwendung: Hirse zählt in Nordafrika und Asien heute noch zu den wichtigsten Getreidearten in der menschlichen Ernährung. Das gelbe Korn hat bei uns allgemein eine geringe Bedeutung als Nahrungsmittel ~ es ist meist als Vogelfutter im Supermarkt zu finden. In der Vollwerternährung wird Hirse als hochwertiges Getreide geschätzt. Aus Hirsemehl werden zum Beispiel Breie und Backwaren hergestellt (noch vor wenigen Jahrhunderten kam der Hirsebrei bei uns anstelle von Brot täglich mehrmals auf den Tisch). Das ganze Hirsekorn eignet sich unter anderem für süße und herzhaftere Aufläufe, wird wie Reis als Sättigungsbeilage gereicht 30 bis 40 g pro Person als Beilage, Wasserverhältnis 1:2. Gewürzvorschlag: Koriander, Fenchel, Muskat.

Konventionelle Produkte: Stammt aus konventionellem Anbau mit dem Einsatz von Herbiziden und synthetischen Düngern.

Biologische Produkte: Meist als ungeschälte Hirse im Naturkosthandel. Vorwiegend Import aus USA. Aus kontrolliert- biologischem Anbau.

**Tip**: Als glutenfreies Getreide für Zöliakie- und Sprue- Kranke geeignet.

## Ernährungstipps

### Arthrosetherapie:

täglich 3 bis 4 TL Hirseflocken in Fruchtsaft (z.B. Orangensaft) einnehmen.

## Grundrezept Hirsebrei

Zutaten:

250 g Hirse

1/2 Liter Wasser oder Milch  
1 Prise Salz

### Zubereitung:

Hirse mit heißem Wasser in einem Sieb abspülen.

Hirse in kochendes Wasser geben und 10 Minuten köcheln und 20 Minuten quellen lassen.

Nach Belieben z.B. mit Sahne und Früchten verfeinern

### Hirse

Hirse ist eine Sammelbezeichnung für mehrere Getreidearten. Die Hirse, die bei uns in den Handel kommt, ist die Rispenhirse mit geschältem Korn, kleine, goldgelbe Kügelchen. Sie wird bisweilen auch Echte oder Deutsche Hirse genannt, da sie früher als so genanntes "Brot des armen Mannes" bei uns in größerem Umfang angebaut wurde. Hirse galt als Symbol der Fruchtbarkeit und wurde zu Hochzeiten und zum Jahresanfang traditionell als Hirsebrei gereicht. Die Hirse ist eine anspruchslose Pflanze, die auch mit wenig Wasser auskommt und auch noch dort Ertrag bringt, wo andere Getreidearten nicht mehr gedeihen. In vielen Gebieten Asiens, Afrikas, Nord- und Südamerikas ist sie noch heute das wichtigste Nahrungsmittel.

#### Inhaltsstoffe

Hirse enthält hochwertiges Eiweiß und komplexe Kohlenhydrate. Darüber hinaus liefert sie verschiedene Vitamine: Vitamin B1, Vitamin B2, Niacin, Pantothersäure, Vitamin B6, Biotin, Folsäure, Mineralstoffe und Spurenelemente. Ein Esslöffel Hirse von 20 g bringt 71 kcal, bzw. 296 kJ.

#### Zubereitung

Hirse wird meist als geschältes ganzes Korn angeboten. Man kann sie wie Reis kochen, zu Brei oder Suppen verarbeiten. Hirsen eignen sich wenig zum Brot backen, man muss sie dazu mit anderen Getreidearten mischen.

### Hirse

Frau Dr. Ina Ilkhanipur über den Gesundheitswert von Hirse.

Die Hirse enthält dreimal soviel Eisen wie Weizen. Täglich 50 Gramm Hirse decken den Eisenbedarf des Menschen. Eisen ist notwendig für die Blutbildung.

Außerdem enthält Hirse sehr viel Kieselsäure. Die Kieselsäure wird vom Körper zum Aufbau seiner Strukturen benötigt, z.B. zur Einlagerung von Kalzium in die Knochen, zum Aufbau von Haut, Haar und Nägeln und zur Reparatur von Gelenken. Schließlich ist die Kieselsäure ein wichtiger Be-

triebsstoff für das Gehirn (Aufbau und Denkprozesse). Durch Kieselsäuregaben können Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen, Nervosität, chronische Müdigkeit und Erschöpfung behoben werden.

## Hirse Erfahrungsberichte

### HIRSE

Folgende Erfahrungsberichte von verschiedenen Personen können Sie hier in Kurzausführung nachlesen:

Frau B. aus Gelsenkirchen / 70 Jahre

Ich habe Arthrose in der Wirbelsäule und in den Hüftgelenken. Ich rannte von Arzt zu Arzt, doch außer vielem Röntgen und der Mitteilung, diese schmerzhafteste Krankheit sei eine altersbedingte Abnützungerscheinung und da helfe nur Operation oder "Schmerzen aushalten" kam nichts dabei heraus. Eines Tages bekam ich von einem Heilpraktiker den Rat, eine "Hirse-Kur" zu machen. Ich nahm die Hirse wie folgt ein: pro Tag zwei mal 3-4 Teelöffel Hirsemehl (in Rohkostqualität) um die Schmerzen innerhalb von ca. 6 Wochen zu verlieren und weiterhin die Hirse, um über 1 1/2 bis 2 Jahre den Knorpelstoffwechsel so zu verbessern, dass sich die Regeneration der Gelenkflächen Schritt für Schritt vollziehen konnte. Ich habe das Hirsemehl in Suppe oder in Getränke gerührt.

Der Heilpraktiker erklärte mir, dass Arthrose keine "Abnützungerscheinungen" seien, sondern Vordergründig jahrelanger Mineralstoffmangel, Durchblutungsstörungen und ein Aminosäuren- Defizit. Dies alles lässt die Gelenkflächen degenerieren. Ich nehme jetzt das Hirsemehl seit einigen Jahren ein und jüngste Röntgenuntersuchen haben bestätigt, dass sich meine Gelenke regenerieren und dass ich mich sicherlich keiner OP unterziehen muss! Und die Ärzte verstehen die Welt nicht mehr...

Frau E. aus Darmstadt / 75 Jahre

Ich konnte kaum mehr aufrecht stehen oder gehen und hatte fürchterliche Schmerzen in der Wirbelsäule. Die Ärzte diagnostizierten eine schwere Wirbelsäulen- und Bandscheibendegeneration. Ich hatte solche Schmerzen, dass ich nachts schreiend im Bett lag und nicht einschlafen konnte. Nach ewigem hin und her zwischen sämtlichen Ärzten kam ich zu einem Heilpraktiker. Ich kam kaum auf seine Behandlungsliege wegen den Schmerzen. Nach der Untersuchung verordnete er mir folgendes: 2 mal tägl. 3-4 Teelöffel Hirsemehl (in Rohkostqualität) in Flüssigkeit oder Speisen eingerührt. Nach 10 Tagen besserten sich meine Schmerzen in der gesamten Wirbelsäule deutlich und innerhalb 6 Wochen waren sie erfreulicher Weise um mehr als 50% zurückgegangen. Ich war überglücklich, glauben sie mir. Ich führte dann gewissenhaft die weitere Selbstbehandlung mit der Hirseeinnahme durch. Ein Jahr später hab ich mich dann wieder in einer internen Naturheilstation behandeln lassen und ich konnte

ganz alleine auf die Liege steigen und mich hin und her drehen, da ich im Kreuz nur noch sehr leichte und zeitweise Schmerzen für Sekunden hatte.

Frau K. aus dem Allgäu / 72 Jahre / Bäuerin

Ich habe starke Hüftgelenkarthrose und ich stand kurz vor einer schwierigen Operation. Ohne meine 2 Stöcke war ich hilflos. Ich erfuhr von einem Heilpraktiker, der bei uns Urlaub machte, dass ich es doch mal mit Hirsemehl versuchen sollte. Ich glaubte nicht so recht daran, probierte es aber doch aus. Ich nahm täglich 4 Teelöffel Hirse (Rohkostqualität) zu mir. Ich durfte ihn nicht kochen, sondern sollte ihn in Getränken, Suppen oder Müsli zu mir nehmen. Und natürlich gut kauen sagte der Heilpraktiker. Ich war sehr skeptisch und fragte mich, ob das wohl wirken würde? 2 Jahre später hab ich den Herrn Heilpraktiker zu der Hochzeit meines jüngsten Sohnes einladen können und habe sogar zu seinem höchsten Erstaunen das Tanzbein geschwungen... (Ich nahm zuletzt auch eine sehr gemischte Kost und zuweilen auch Fleisch zu mir)

Herr R. aus Darmstadt / 51 Jahre / Sportler

Ich bin aktiver Sportler und nehme die Hirse seit vielen Jahren um meinen arthritischen Veränderungen in der Wirbelsäule, den Hüft-, Knie- und Oberarmgelenken zu begegnen. Das zeigt sich immer mit geringem Knackern und Knirschen bei Belastung der Gelenke, besonders an der Fitnessmaschine. Ich wusste, dass Roh-Hirse in erster Linie die Haare, Nägel und Knochen aufbaut. Aber ich erfuhr am eigenen Körper, dass die Hirse (Rohkostqualität) noch viel mehr macht und kann. Das Knacken und Knirschen in den Gelenken wurde immer weniger. Ich nahm täglich 2 mal 3-4 Teelöffel Hirsemehl ein. Nach Monaten der Einnahme hatte ich das Gefühl, als wären die knirschenden Stellen in den Gelenken, die früher bei belastenden Bewegungen so stark zeigten, wie mit einem Silikonfilm überzogen, der mit der Zeit (Monate) zunehmend stärker wurde.

Herr S. aus München

Meine Gattin bekam durch ihr chronisches Ischias-Leiden (was seit 15 J. bestand) zuweilen solche furchtbaren Schmerzen im Kreuz, dass sie, wenn sie unbedingt gehen musste, total schief daherkam. Monatelang musste sie in einem speziellen Liegestuhl hocken, weil selbst das Sitzen im Rollstuhl zu schmerzhaft war. Auch chemische Schmerzmittel halfen nicht. Bei schmerzhaften Anfällen halfen dann Bambus-, Bandscheiben- und Beinwellpräparate um sie wieder schmerzfrei und gehfähig zu machen. Wir ernährten uns schon mit basischer Naturkost, mit Demeter- Getreide und sehr viel biologischem Gemüse und Obst, auch im Rohzustand. Seit Jahren essen wir jetzt jeden Tag ohne Unterbrechung 2 mal 3-4 Teelöffel Hirsemehl (Rohkostqualität) ungekocht in Speisen und Getränken. Und siehe da, die Rücken- und Ischiasschmerzen verschwanden kontinuierlich. Nicht nur Haare, Nägel und Zähne haben sich damit aufgebaut, sondern vor allem eben unsere Wirbelsäule und alle Gelenke und Gelenkflächen trotz bereits eingetretener Degeneration.



## Hirse , wichtiger Hinweis

Es muss mit kochendem Wasser abspült werden, Ist sehr wichtig, um die Bitterstoffe zu entfernen

+ dann, so kocht wie Reis, 2 Teile Wasser + 1 Teil Körner,

Hirse ebenfalls ins kochende Wasser, 12 min auf Stufe 0,5 ( von drei möglichen Stufen), sprudelnd kochen lassen, mit Deckel, dann ausschalten + ca 20 min auf der heißen Platte ausquellen lassen.

er wird dann schön körnig.

Hans60 19.06.2004)

## Hirsemehl

reagiert im kalten Zustand kaum + nimmt erst beim Backen die Flüssigkeit auf, bleibt aber auch dann relativ unverbunden. Hirsebrötchen sollte man deshalb immer mit Weizen- o. aber etwas Sojamehl herstellen. Mit Weizenmehl werden sie leicht + locker, fast etwas krümelig, mit Sojamehl dagegen gebundener. Bei Verwendung von Sahnequark kann man den Teig auch etwas Butter hinzufügen.

## Hinweis für Word

Die Sammlung ist mit **Verdana 12** geschrieben, wer eine kleinere Schriftgröße benutzt, bei dem stimmen die Seitenzahlenangaben nicht mehr, Sind aber weiterhin aktiv.

Der/die gehe bitte auf das jeweilige Verzeichnis , erst Inhaltsverzeichnis, dann Index, mit der RECHTEN Maustaste

Felder aktualisieren / gesamtes Verzeichnis aktualisieren.  
Dann speichern, O K.

Samstag, 2. Dezember 2006

Mit freundlichen Grüßen

Hans

[www.Hans-joachim60.de](http://www.Hans-joachim60.de)

### Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,  
das sich im Rezept ,  
Kuh Milch Produkte, befinden

Mit freundlichen Grüßen

Hans, Samstag, 2. Dezember 2006

### Hinweis Fleisch

Habe auch die Rezepte mit Schinken , sowie Kassler + auch Speck , nicht entfernt,  
denn es gibt Fleischer + auch „einkaufen auf dem Bauernhof“  
die alles selber herstellen,  
+ ohne , die für Zöliakie, nicht erlaubten Zusatzstoffe arbeiten.  
Ist auch eine Sache des Vertrauens

Mit freundlichen Grüßen

### Hinweis Mehl/Panade

Hallo Zusammen

Wenn nur bis 30 oder 40 g Mehl erforderlich sind .  
Nehme ich meist Buchweizen oder Mais gem.

### Als Panade

Nehme ich meist Buchweizen gem.,  
Mais geht zwar auch , saugt aber sehr viel Fett beim braten auf + wird  
dann auch leicht bitter,

### Bei Auflauf

Verwende ich , nach dem einfetten, mit Butter oder Margarine, Öl ist nicht so gut, wird zu schnell aufgesaugt, kein Mehl oder keine Panade, da unser Glutenfrei , sowieso sehr viel mehr Flüssigkeit enthält, + nimmt das trockene sofort in Beschlag, also Überflüssig, selber ausprobieren

Mit freundlichen Grüßen

### Hinweis Konserven

Habe die Konserven Rezepte nicht entfernt, es sind ja alles nur Vorschläge, ich selber nehme Trockenware, es sei denn grüne Bohnen, da dann nur frische, zur Not auch TK

Mit freundlichen Grüßen

### Hinweis Ei

Das Ei in den Titelleisten , bedeutet nur, das sich im Rezept ,

Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

Samstag, 2. Dezember 2006

Mit freundlichen Grüßen

### Hinweis Sojasoße

Bitte achtet auf Inhaltsangaben der Flaschen,

es gibt Sojasoßen die nur aus

Soja fermentiert.  
Wasser +  
Meersalz bestehen

Meist „Tamari“, erhältlich in Bioläden

Nicht im Reformhaus, denn dort ist Weizen beigemischt

## Hinweis Curry

Der Curry von Brecht im Reformhaus, ist ohne Salz, sowie ohne Fremdzutaten, nur Gewürze, aber dann auch sehr scharf, bitte dies zu berücksichtigen.

## Hinweis, Zutaten

Musste einige Zutaten entfernen + oder ergänzen, so das die Rezepte Glutenfrei werden, finde so ist es besser als diese ganz zu entfernen

## Hinweis Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beachten

## Geräucherten Fisch + Fleisch

Hallo

habe die geräucherten Rezepte bei gelassen, es gibt auch Glutenfrei geräucherteren Fisch bzw Speck + rohen Schinken.

Denn ich habe hier das "Glück" einen Bauernhof + auch eine Räucherei in der Nähe zu haben, die dort frei, für uns so schädliche Zusatzstoffe räuchern.

Ist auch eine Vertrauenssache, der Einkauf.

Mit freundlichen Grüßen

Hans