



Hirsegratin.....	22
Hirsegratin mit Gemüse und Tofu.....	22
Hirsekuchen.....	23
Hirsepudding	8 Ei ..... 24
Hirsessouffle mit Quarksauce und Obststückchen.....	25
Hirsetarte	1Ei..... 26
Katalognah mit Käsehaube und Hirseküchlein.....	26
Hirseküchlein	2 Ei..... 27
Pflaumen-Hirse-Auflauf	3 Ei ..... 27
Pikanter Hirse-Gemüse Auflauf.....	28
Pikanter Hirseauflauf	2 Ei ..... 28
Quark-Hirse-Auflauf	4 Ei ..... 29
Salziger Hirseauflauf	6 Ei ..... 30
Süßer Hirseauflauf.....	30
Zucchini-Hirse-Soufflé	e2 Ei..... 31
Tipp:.....	31
Zusammen gestellt, von Alesia + Hans60 CK.....	32
Bratlinge.....	32
Hirse - Bratlinge 2.....	32
Hirse-Kräuter-Tortilla- Burger auf tunesische Art	4 Ei ..... 33
Hirse-Möhren-Pfanne.....	34
Hirse-Pfannkuchen	4 Ei ..... 35
Hirse-Quarkküchlein.....	35
Hirsebällchen.....	36
Hirsebratlinge	1 Ei ..... 36
Hirsebratlinge in Käsesoße.....	37
Hirsefrikadellen	1 Ei..... 38
Hirsefrikadellen	2 Ei..... 38
Hirseküchle mit Karottenquark	2 Ei ..... 39
Hirseküchlein	2 Ei..... 40
Hirseotto- Schnitten mit Pilz-Ragout< Trennkost.....	40
Hirsepfannkuchen mit Spinatfüllung	2 Ei ..... 41
Hirsepuffer.....	42
Hirsepuffer	2 Ei ..... 43
Katalognah mit Käsehaube und Hirseküchlein.....	43
Hirseküchlein	2 Ei..... 43
Kohlrabi-Medaillons II.....	44
Info zu Quinoa:.....	45
Ökoburger.....	45
Brot + Brötchen.....	46
Brot mit Sauerteig 2 ohne Soja + Nüsse.....	46
Brot ohne Soja.....	48
Brotrezept Glutenfrei.....	49
PS.....	50
PS.....	50
Brotrezept nach Sittler - abgeändert.....	50
2. Brotrezept.....	51
Buttertoast	Veränderung..... 52

Hefe Brot .....	53
Oder Zwieback .....	53
Oder Rosinenbrot .....	54
Hirse- + Maisbrötchen .....	54
Hirsebrot .....	54
Hirsebrot oder Hirsefladen (Basisch) .....	55
Hirsefladenbrot, Eritrea) .....	56
Hirsemehl .....	57
Reisbrot- .....	57
Reisbrot- Variante .....	57
Rosinenbrot .....	58
Rosinenbrot ungebacken .....	58
Sauerteigansatz .....	59
Sauerteigherstellung ohne Hefe .....	59
Sauerteig-Herstellung .....	60
Sauerteig ohne Hefe .....	60
Brot .....	61
Brühstück : .....	61
Kuchen .....	62
Bananenkuchen .....	62
Bananenkuchen / Muffeins .....	63
Carob- Kuchen                      4 Ei .....	63
Donauwellen                                      4 Ei .....	64
Gebäckener Camembert                                      2 Ei .....	66
Glasuren, verschiedene .....	66
Hirse- Bananenkuchen mit Aprikosen .....	67
Tortenboden .....	68
Hirse-Eierkuchen                                      4 Ei .....	68
Hirse-Pfannkuchen                                      4 Ei .....	69
Hirsegugelhupf mit Schnittlauch-Sauce                      4 Ei .....	69
Hirsekuchen .....	70
Hirsetarte    1 Ei .....	71
Käsekuchen ohne Boden    Veränderung                                      6 Eier .....	72
Käsetorte mit Hirse    7 Eier .....	72
Käsetorte ohne Boden 1                      Hirse .....	73
Käsetorte ohne Boden 2                                      Hirse .....	74
Käsetorte ohne Boden 3                      Hirse .....	74
Mürbeteig .....	75
Wenn in Spritzbeutel, dann                                      1-2 Eier .....	75
Obst Buttercreme Kuchen / Torte .....	75
Obst Buttercreme Kuchen / Torte    Veränderung 2 .....	77
Rotweinkuchen                      2                                      4 Ei .....	79
Schokoladen Kuchen .....	80
Veränderung 2 .....	81
Sesam- Hirsekuchen .....	81
Plätzchen .....	82
Amaranthwaffeln .....	83
Feine Hirseplätzchen----- 2 Eigelb .....	83

Haselnuss- Kekse	3 Eigelb.....	84
Hirse- Pfirsichhappen .....		85
Hirse-Sesam-Plätzchen	1 Ei.....	85
Hirsekekse 1 Eiweiß .....		86
Hirseplätzchen	1 Eigelb.....	86
Hirseplätzchen	2 Ei.....	87
Hirseplätzchen mit Pilzen	1 Ei .....	87
Marzipankonfekt und -kartoffeln (Basisch) .....		88
Spritzgebäck	1 Ei+ 1 Eigelb.....	89
Vierkornkekse .....		89
oder .....		90
oder .....		90
oder .....		90
SüBes .....		90
Apfelhirse mit Nüssen.....		91
Tipps: .....		91
Backäpfel auf Hirsesauce .....		91
Bananen-Hirse mit Heidelbeeren.....		92
Hirse - Mango - Creme .....		93
Hirse-Erdbeercreme .....		94
Hirse-Schoko-Creme mit Banane .....		94
Hirseaufstrich Orientale .....		95
Hirsecreme mit Früchten.....		95
Hirsecreme mit Obst .....		96
Hirsegrütze mit Erdbeerpudding.....		97
Tipp: .....		97
Hirsepudding	8 Ei .....	97
Mandel-Fruchtkugeln mit Kokos.....		98
Quark - Hirsepudding	3 Ei .....	99
Süße Quarkcreme .....		99
Süßer Hirsebrei .....		100
Würziger Hirseaufstrich .....		100
Salat .....		101
Griechischer Hirsesalat .....		101
Hirsesalat mit Gemüse I .....		102
Hirsesalat mit Gemüse II .....		103
Vegetarisch .....		103
Frühlingsgemüse auf Hirse-Pfannkuchen	6 Ei .....	105
Gefüllte Auberginen mit Hirse.....		105
Gefüllte Salatgurke,	1 Ei .....	107
Erste Variante: .....		107
Zweite Variante: .....		108
Gefüllter Kohlrabi	1 Ei.....	108
Gemüse Hirse.....		109
Gemüsecurry mit Hirse.....		109
Grundrezept Hirsebrei .....		110
Hirse - Pfanne .....		110
Hirse Birnen Frühstück .....		111

Hirse mit Broccoli.....		111
Hirse mit Möhren .....		112
Hirse und Lauch.....		112
Hirse-Bällchen .....		113
Hirse-Gemüse Eintopf.....		113
Hirse-Kräuter-Tortilla- Burger auf tunesische Art	4 Ei .....	114
Hirse-Kresse-Risotto .....		115
Hirse-Topfen-Medaillons	2 Ei.....	116
Hirsebrei	1 Ei .....	116
Hirsegugelhupf mit Schnittlauch-Sauce	4 Ei.....	117
Hirseklöße mit Tomatensauce	2 Ei .....	118
Hirseotto .....		119
Hirseotto II .....		120
Hirseotto mit grünen Spargel .....		120
Hirseotto mit Käse .....		121
Pfifferlings-Hirseotto.....		121
Hirsepfanne mit Joghurtsoße .....		122
Hirsering mit Blumenkohl	1 Ei .....	123
Hirsesalat mit Gemüse .....		124
Hirsesteak	1 Eigelb .....	124
Hirsesuppe.....		125
Tipp: .....		125
Hirsesuppe mit Gemüse.....		125
Hirsesuppe mit Mais .....		126
Käsespätzle	2 Ei ....	126
Kohlrabi mit Kräuter - Hirseguss	2 Ei .....	127
Kohlrabi-Medaillons II.....		128
Info zu Quinoa: .....		129
Lauchsuppe mit Hirseklößchen	1 Ei.....	129
Mit Hirse und Käse gefüllte Paprikahälften.....		130
Möhren-Hirse-Pfanne mit Petersiliensoße .....		130
Pikante Hirse.....		131
Pilzragout im Hirserand	3 Ei .....	132
Tomaten - Hirse - Suppe mit Feta .....		132
Vollwert- Gnocchi.....		133
Zusammen gestellt von Alesia CK, .....		133
+ www.hans-joachim60.de 12.07.2004 .....		133
PS.....		134

## Steckbrief

Hirse , wichtiger Hinweis

Es muss mit kochenden 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)

### eine Kurzinfor

Hirse  
Panicum  
Rispenhirse  
Speisehirse  
Kolbenhirse

-- Rene Gagnaux

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.

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

## 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, Pantothenensäure, 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.

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

## 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 Betriebsstoff für das Gehirn (Aufbau und Denkprozesse). Durch Kieselsäure-

gaben können Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen, Nervosität, chronische Müdigkeit und Erschöpfung behoben werden.

## Ernährungstipps

### Energietränk:

1 Becher Joghurt wird mit  
1 TL Hirse,  
1 TL Haferkörnern und  
1 TL Glutaminsäuregranulat (in Apotheke erhältlich) vermischt und gut eingespeichelt gegessen.

### Arthrosetherapie:

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

### Allgemeine Gesunderhaltung:

1 geriebener Apfel vermischt mit  
3 TL Hirseflocken und  
2 TL Haferflocken.

Zur Behandlung von Durchblutungsstörungen in den Fingern:

Angewärmte Hirsekörner mit Olivenöl benetzen und gut durchkneten.

Gegen kalte Hände

angewärmte Hirsekörner in ein Leinensäcklein füllen und in der Manteltasche mit sich führen.

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

## Hirse Erfahrungsberichte

Lightprodukte

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 Abnützungserscheinung 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 "Abnützungserscheinungen" 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 Knacken 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.

## Auflauf

Auflauf.....		10
Apfel-Hirse-Auflauf	4 Ei.....	11
Chinesischer Hirsetopf .....		12
Gemüse-Hirse-Pilz-Auflauf	1 Ei.....	12
Gratinierte Hirsepfannkuchen	2 Ei .....	13
Hirse - Gemüse - Auflauf	2 Ei.....	14
Hirse Oliven Auflauf	2 Ei .....	15
Hirse- Quark- Auflauf	2 Ei .....	16

Hirse- Quiche	1 Ei....	16
Hirse-Auflauf mit Camembert	3 Ei .....	17
Hirse/Apfel-Auflauf	2 Ei .....	18
Hirseauflauf mit Äpfeln I	2 Ei .....	18
Hirseauflauf mit Schafskäse	2 Eigelb .	19
Hirseauflauf mit Stachelbeeren .....		20
Hirseauflauf, süß.....		20
Hirseflocken-Quark-Auflauf 1.....		21
Tipp ! .....		22
Hirsegratin.....		22
Hirsegratin mit Gemüse und Tofu.....		22
Hirsekuchen .....		23
Hirsepudding	8 Ei .....	24
Hirsessouffle mit Quarksauce und Obststückchen .....		25
Hirsetarte	1Ei.....	26
Katalognah mit Käsehaube und Hirseküchlein.....		26
Hirseküchlein	2 Ei.....	27
Pflaumen-Hirse-Auflauf	3 Ei .....	27
Pikanter Hirse-Gemüse Auflauf .....		28
Pikanter Hirseauflauf	2 Ei .....	28
Quark-Hirse-Auflauf	4 Ei .....	29
Salziger Hirseauflauf	6 Ei .....	30
Süßer Hirseauflauf .....		30
Zucchini-Hirse-Soufflé	e2 Ei.....	31
Tipp: .....		31
Zusammen gestellt, von Alesia + Hans60 CK.....		32

## Apfel-Hirse-Auflauf

4 Ei

Zutaten:

100 g Hirse

1 TL Zimt

100 ml Milch

100 ml ; Wasser

4 Eier

4 EL Honig

50 g Haselnüsse; gemahlen

½ Zitrone; Saft und Schale

400 g Äpfel; am besten säuerliche

Fett für die Form

Hirse mit Zimt, Milch und Wasser in einen Topf geben, aufkochen lassen und bei schwacher Hitze ca. 7-8 Minuten köcheln lassen. Herdplatte ausschalten und weitere 10-15 Minuten quellen lassen.

Etwas abkühlen lassen.

Die Eier trennen. Eigelbe mit Honig, Nüssen, Zitronensaft und Schale verrühren.

Das Kerngehäuse der Äpfel entfernen, Äpfel vierteln und raspeln.

Die Ei-Nuss-Masse zusammen mit den geraspelten Äpfeln unter die Hirse heben.

Die Eiweiße steif schlagen und unter die Hirsemischung heben.

Die ganze Masse in eine gefettete Auflaufform geben und bei 175 Grad im Backofen ca. 25-30 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.

### Chinesischer Hirsetopf

Zutaten für 4 Portionen

1 EL Öl, z.B. Sesamöl

250 g Hirse

$\frac{3}{4}$  Liter Hühnerbrühe

2 EL Öl

400 g Putenbrust, geschneuzelt

400 g Lauch

4 Möhre(n)

Chili (Chilipaste), z. B. Sambal Oelek

Sojasauce

### ZUBEREITUNG

Hirse in heißem Öl bei relativ schwacher Hitze hellbraun andünsten, mit Hühnerbrühe ablöschen und etwa 20 Min. weich köcheln. Gelegentlich umrühren. Öl in einer großen Pfanne oder im Wok erhitzen, Fleisch 2-3 Min. anbraten, herausnehmen und beiseite stellen. Gemüse in feine Streifen schneiden, anschließend unter Rühren in der Pfanne oder im Wok dünsten. Mit Sojasauce und Chilipaste würzen. Hirse und Putenfleisch dazugeben, noch mal erhitzen und sofort servieren.

14.1.02 Sofi CK

### Gemüse-Hirse-Pilz-Auflauf

1 Ei

Zutaten

- 1 Zwiebel; gewürfelt
- 75 g Hirse
- Butter
- 200 ml Gemüsebrühe
- 200 g Champignons
- 300 g Gemüse; Zucchini, Karotten kleingeschnitten
- 1 Knoblauchzehe; zerdrückt
- 1 Ei
- 125 ml Milch
- 125 ml Saure Sahne
- Kräutern; feingehackt

#### Zubereitung

Zwiebel und Hirse in Butter andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt 15 min. garen lassen.

Champignons klein schneiden und 5 min. andünsten.

Gemüse kleingeschnitten zugeben und weiter dünsten. Mit Knoblauchzehe, zum Schluss, würzen.

Die Hirse in eine Auflaufform geben und das Gemüse darauf verteilen.

Ei mit Milch verrühren und über das Gemüse gießen.

Das ganze im Backofen bei 200 C etwa 1/2 h garen.

Saure Sahne mit fein gehackten Kräutern verrühren und vor dem Servieren über den Auflauf geben.

\*

Gepostet von Alfred Jäger@FR, 19.08.94 textlich angepasst

### Gratinierte Hirsepfannkuchen

2 Ei

#### Zutaten

- 100 g Weizen/Buchweizen / Mais gem und
- 150 g Hirse; fein gemahlen
- 400 ml Milch
- 1 1/2 Tl. Delikata oder Curry
- Kräutersalz
- 300 g Lauch
- 600 g Wirsing
- 30 g Butter
- 1 El. Gekörnte Gemüsebrühe
- 1 Tl. Getr. Provencekräuter
- 160 g Sahne
- 2 El. Gehackte Petersilie
- Muskatnuss, frisch gerieben
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 Eier

- - Butterschmalz zum Backen
- 140 g Tomatenmark
- 1 TL Paprika süß
- 1 Spur Rosenpaprika
- 150 g Schafskäse

#### Zubereitung

Aus Mehl, Milch, Delikata und einem halben TL Salz einen Teig rühren und 30-60 Minuten zugedeckt quellen lassen. Inzwischen den Lauch und den Wirsing in schmale Streifen schneiden. Die Rippen der Wirsingblätter fein hacken. Die Butter mit dem Wasser, der gekörnten Brühe und den Provencekräutern in einem breiten Topf aufkochen. Das Gemüse darin in 8-10 Minuten bissfest garen. Dann 2/3 der Sahne und die Petersilie unterrühren. Die Füllung sollte nicht zu trocken sein.

Zum Schluss mit Muskat und Pfeffer abschmecken. Die Eier unter den Pfannkuchenteig rühren. In einer großen schweren Pfanne Butterschmalz zerlassen und die Auflaufform damit einfetten. Dann 2 große Pfannkuchen pro Person in etwas Butterschmalz von beiden Seiten ausbacken. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Die Pfannkuchen füllen und nebeneinander in die Form legen. Für den Guss das Tomatenmark, die restliche Sahne, etwas Wasser und beide Paprikasorten verquirlen. Er sollte dickflüssig sein. Evtl. noch etwas Wasser unterrühren. Den Guss mit Salz abschmecken und auf den Pfannkuchen verteilen. Den zerbröckelten Schafskäse darüber streuen.

Die Pfannkuchen im Backofen oben etwa 10 Minuten gratinieren bis der Käse hellgelb ist.

\*

Quelle: Kraut und Rüben 01/94

\*\*

Gepostet von Diana Droßel

## Hirse - Gemüse - Auflauf

2 Ei

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Zwiebel(n)
- 2 EL Öl (Olivenöl)
- 200 g Hirse
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblätter
- Salbei
- Rosmarin, nach Geschmack
- Pfeffer
- 500 g Gemüse, beliebiges, gegartes Gemüse
- Für den Guss:
- 250 ml Sahne
- 2 Ei(er)
- 1 EL Mehl

Knoblauch  
Muskat  
evt. Salz (Kräutersalz)  
100 g Käse, gerieben  
Butter, in Flocken zum Überbacken

#### ZUBEREITUNG

Gehackte Zwiebel in Öl andünsten, Hirse zugeben und mitdünsten. Gemüsebrühe, Lorbeerblatt, Salbei, Rosmarin und Pfeffer zugeben, 5 Min. kochen und die Hirse ausquellen lassen. Mit dem Gemüse nach Wahl vermischen. Die Masse in eine gebutterte Auflaufform füllen. Alle Zutaten für den Guss verquirlen, über die Hirse gießen. Mit Käse bestreuen und Butterflocken draufsetzen. Im Ofen bei ca. 200°C etwa 20 Min. überbacken. (Sind die Zutaten kalt, 30 Min.)

14.11.02 Whooly CK

#### Hirse Oliven Auflauf

2 Ei

4 Portionen

30g Sonnenblumenkerne  
150g Hirse  
400 ml Gemüsebrühe (aus Extrakt)  
2 Knoblauchzehen  
2 Stangen Lauch  
1 rote Paprikaschote  
2 EL kaltgepresstes Olivenöl  
Oregano,  
Thymian  
20 grüne Oliven ohne Stein  
2 Eier  
50 ml Milch  
100 ml Sahne  
Muskatnuss frisch gerieben  
schwarzer Pfeffer  
Meersalz  
50 g geriebene Käse

Das mache ich

Sonnenblumenkerne ohne Fett anrösten.

Hirse in Gemüsebrühe ca. 30 Minuten garen. Knoblauch schälen und klein würfeln. Lauch putzen und in ca. 1 cm breite Ringe schneiden. Paprika-

schoten halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Knoblauch, Lauch und Paprika in Olivenöl anbraten, Oregano und Thymian zugeben. Oliven halbieren, mit dem angebratenen Gemüse unter die Hirse mischen, In eine gefettete Auflaufform füllen. Eier mit Milch, Sahne und den Gewürzen verrühren, auf der Hirse verteilen und mit geriebenem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 40 Minuten überbacken.

Dazu passt ein Rohkostteller.

Pro Portion:

14 g Eiweiß,  
27 g Fett,  
14 g Kohlenhydrate,  
355 kcal / 1480 kJ

Reformhaus Kurier 5/2003

### Hirse- Quark- Auflauf

2 Ei

2 Äpfel ohne Gehäuse in Scheiben mit  
Saft von ½ Zitrone beträufeln  
2 Eier getrennt Eigelb mit  
250 g Magerquark +  
3 El Milch +  
2 El Honig +  
50 g Hirse gem./Hirseflocken verrühren  
steife Eiweiß mit den Apfelscheiben, unterheben.  
+  
in die gefettete Auflaufform füllen + bei  
180 ° C ca. 35 min backen, + mit  
2 El geh. Mandel bestreuen

### Hirse- Quiche

1 Ei

1 El Butter  
250 g Lauch; längs halbiert in sehr feinen Streifen  
1/2 El Curry  
200 g Hirse  
6 dl Gemüsebouillon  
1 Ei  
75 g Parmesan; gerieben  
;Muskat



; Salz  
2 Ei Haselnüsse; gehackt

Gratinform von 24 cm Ø

Butter warm werden lassen, Lauch darin andämpfen; Curry zugeben, mitdämpfen, bis der Lauch etwas zusammengefallen ist. Hirse zugeben, kurz mitdünsten.

Gemüsebouillon dazugießen und zugedeckt auf kleinem Feuer ca. 20 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln. Masse etwas auskühlen lassen.

Ei, verklopft, 2/3 vom Parmesan, Muskat und Salz unter die Masse mischen, in die leicht gefettete Form geben und Glattstreichen.

Haselnüsse und restlicher Parmesan darüber streuen.

15 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens backen.

### Hirse-Auflauf mit Camembert

3 Ei

150 g Hirse  
275 ml Brühe  
3 Eier  
1/2 Becher Sahne  
2 Ei Soja-Sauce  
100 -150g Camembert

Hirse 20 min. in der Brühe (in diesem Fall pflanzlicher Herkunft) kochen. Die Eier, Sahne und Soja-Sauce verrühren und unter die gekochte Hirse mischen.

Das ganze in eine feuerfeste Form und für ca. 20 min. in den Backofen - ca. 180-200 C, 2-3 beim Gasherd.

Camembert die letzten 5 min. oben drauf und den Herd vielleicht während dieser Zeit etwas höher drehen.

Dazu Tomatensauce nach Belieben und Salat.

Für 3 normale oder zwei gute Esser .

Ich hab' schon ausgesprochene Anti-Vegetarier erlebt, denen das geschmeckt hat!

## Hirse/Apfel-Auflauf

2 Ei

250 g Hirse oder Couscous  
½ l Wasser  
2 Eier  
4 EL Milch  
100 g Honig  
1 TL Zimt  
50 g Haselnüsse oder Mandeln  
500 g Äpfel  
100 g Rosinen

Hirse oder Couscous ins kochende Wasser streuen, die Platte ausschalten und 20 Min. Ziehen lassen. Derweil die Eidotter mit der Milch, dem Honig und dem Zimt vermischen und unter das Getreide mengen. Das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterheben.

Die Hälfte dieser Masse in eine Auflaufform füllen. Die geschabten, mit den Rosinen und Nüssen vermengten Äpfel darauf verteilen. Die restliche Massen darüber geben und für ca. 45 Minuten bei 180 Grad backen.

[www.wurzelwerk.at](http://www.wurzelwerk.at)

## Hirseauflauf mit Äpfeln I

2 Ei

Zutaten

Zutaten

- 250 g Hirse
- ¾ l Milch
- 1 Spur Salz
- 500 g Äpfel
- 2 El. Zucker; à 20 g (1)
- 2 Eigelb
- 2 ½ El. Zucker; à 20 g (2)
- 1 Zitrone; abgeriebene Schale
- - davon
- 2 Eiweiß
- Margarine; zum Einfetten
- 2 El. Rosinen; à 20 g
- 25 g Butter
- Puderzucker; zum Bestäuben

Zubereitung

Hirse in Sieb schütten, verlesen und abwechselnd heiß und kalt überspülen. Abtropfen lassen. In einen Topf geben und mit Milch und Salz aufkochen. 20 Minuten bei schwacher Hitze quellen lassen.

In der Zwischenzeit Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in dünne Scheibchen schneiden. Mit Zucker (1) bestreuen und zugedeckt durchziehen lassen. Den Hirsebrei abkühlen lassen. Dabei den Brei ab und

zu umrühren, damit sich keine Haut bildet. In einer Schüssel Eigelb mit Zucker (2) und Zitronenschale schaumig rühren.

Hirse untermischen. Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen und unterziehen. Eine Auflaufform einfetten, Hälfte der Hirsemasse einfüllen. Apfelschnitze mit gewaschenen Rosinen mischen und auf die Hirsemasse geben. Mit der restlichen Hirsemasse bedecken.

Butterflöckchen draufsetzen und auf die mittlere Schiene des mit 200°C vorgeheizten Ofens setzen.

Backzeit: ca. 60 Minuten, E-Herd: 200°C, Gasherd: Stufe 4 Nach der Backzeit den Auflauf aus dem Ofen nehmen, mit Puderzucker bestreuen und in der Form servieren.

Pro Person etwa 625 Kal. oder 2616 J.

Gepostet von Josef Wolf ,18 Dez 1994

## Hirseauflauf mit Schafskäse

2 Eigelb

Zutaten:

200 g Hirse

3 Stangen Lauch

1 EL Butter

250 g Tomaten

2 EL Entsteinte schwarze Oliven

1 ct saure Sahne (100 g)

2 Eigelb

Salz, schwarzer Pfeffer

1 TL Getrockneter Thymian

200 g Schafskäse (würzig, z.B. griechischer)

Butter zum Einfetten

Hirse in 1/2 l Wasser 5 Stunden einweichen, danach im Einweichwasser 20 Min. bei schwacher Hitze kochen lassen. Lauch putzen, waschen, in Ringe schneiden und in der Butter andünsten. Die Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken, häuten, von Kernen und Stängelansätzen befreien und wie die Oliven in Stücke schneiden. (Sado- Küche, da kommt kein Horror-Thriller mit!) Saure Sahne mit Eigelb verquirlen, mit dem Lauch unter die Hirse mischen. Den Brei mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und mit der Tomaten-Oliven-Mischung und zerbröckeltem Schafskäse in eine gut gebutterte Auflaufform schichten, mit Käse abschließen.

Den Auflauf bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) etwa 20 Min. überbacken.

## Hirseauflauf mit Stachelbeeren

### Zutaten

- 180 g Hirse (1)
- 50 g Hirse (2)
- 350 ml ; Wasser
- 500 g Halbreife Stachelbeeren
- 60 g Haselnüsse
- 50 g Butter
- 100 g Milder Blütenhonig
- 4 El. Rosinen
- 3 Eigelb
- 1 Zitrone; nur Schale
- 1/4 Tl. Zimt
- 3 Eiweiß

### Zubereitung

Die Hirse (1) in einem Sieb heiß ausspülen und in das kochende Wasser schütten. 2 Minuten bei schwacher Hitze kochen und etwa 15 Minuten auf der ausgeschalteten Kochstelle ausquellen lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.

Inzwischen die Stachelbeeren waschen und gut abtropfen lassen. Die Hirse (2) fein mahlen. 3/4 der Nüsse mittelgrob hacken. Den Rest blättrig schneiden und beiseite stellen.

Die Form einfetten. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Butter in Stückchen teilen und auf der warmen Hirse schmelzen lassen. Den Honig, die Rosinen und die Eigelbe unterrühren. Das Hirsemehl, die gehackten Nüsse, die Zitronenschale, den Zimt und anschließend die Stachelbeeren unter die Hirse mengen. Die Eiweiße nur so steif schlagen, daß sich die Spitzen noch umbiegen und unter den Auflauf heben. Die Masse in die Form füllen und mit den Haselnussblättchen bestreuen. Den Auflauf auf der unteren schien 45-50 Minuten backen, bis die Oberfläche hellbraun ist und sich fest anfühlt. Evtl. nach etwa 20 Minuten Backzeit mit Pergamentpapier abdecken, falls die Oberfläche zu dunkel wird.

\*

Kraut und Rüben 07/94 ausprobiert und adaptiert von Diana Droßel

## Hirseauflauf, süß

### 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

#### [Hirseflocken-Quark-Auflauf 1](#)

Zutaten 4 Portionen  
2 mittelgroße Äpfel  
1/2 Zitrone, Saft auspressen  
2 Eier (getrennt)  
250 g Magerquark  
3 EL Milch  
2 EL Honig (ca. 30 g)  
50 g Hirseflocken (Reformhaus)  
etwas Fett für die Form  
2 EL gehackte Mandeln zum Bestreuen

Die Äpfel waschen oder schälen, vierteln, das Gehäuse entfernen und in dünne Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln.

Eigelb mit Magerquark, Milch und Honig verrühren, die Hirseflocken unterheben.

Das Eiklar steif schlagen und zusammen mit den Apfelscheiben unter die Quarkmasse heben, in eine feuerfeste, ausgefettete Form füllen

und bei 180 Grad ca. 35 Minuten backen. Mit gehackten Mandeln  
-  
eventuell vorher in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten bestreuen.

### Tipp !

empfehlenswert bei Übergewicht, Diabetes, Zöliakie-; glutenfrei, streng purinarm

Nährwerte pro Portion 160 g  
Eiweiß 12 g  
Fett 5 g  
Kohlenhydrate 22 g  
kcal / kJ 185 / 775  
Ballaststoffe 1,8 g  
Sascharose 1,8 g  
Cholesterin 93 mg  
Purine (Harnsäureäquivalente) 20 mg

### Hirsegratin

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

### Hirsegratin mit Gemüse und Tofu

Zutaten:

200 g Hirse

500 ml ; Wasser  
1 Spur ; Meersalz  
750 g Saisongemüse; Fenchel, - Zucchini, Blumenkohl, ... - in mundge-  
rechte Stücke  
Öl  
1 Zwiebel; fein gehackt  
300 g Tofu  
2 EL Sojasauce  
Käse; gerieben  
SAUCE  
30 g Butter  
2 EL Maiskeimöl  
4 EL Vollkornmehl  
½ l Flüssigkeit; ca. Menge - Wasser, Milch, Brühe - nach Belieben  
Meersalz  
Muskat  
Kräuter  
Knoblauch; gepresst

Die Hirse in heißem Wasser spülen, abtropfen lassen. Mit dem Meersalz und Wasser zum Kochen bringen, zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen; anschließend 15 Minuten Quellen lassen.

Inzwischen die Sauce zubereiten: das Fett erwärmen, Mehl beifügen und bei kleiner Hitze ein paar Minuten rösten. Vom Feuer nehmen und kalte Flüssigkeit mit dem Schneebesen langsam einrühren, bis ein Brei entsteht. Aufkochen, mit Flüssigkeit verdünnen und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Nach Geschmack würzen.

Das Gemüse im Dampfeinsatz knapp ´al dente´ garen.

Zwiebel im Öl glasig dünsten, den Tofu in der Faust zerdrückt in Brocken zugeben und fünf Minuten Rührbraten. Vom Feuer nehmen, mit der Soja-sauce würzen. Die gekochte Hirse darunter mischen.

Eine große Auflaufform einfetten und mit dem Gemüse belegen. Die Hirse darüber verteilen, dann die Sauce darüber gießen. Nach Belieben mit Käse bestreuen und 20 Minuten überbacken.

## Hirsekuchen

warm als Auflauf - kalt als Kuchen                      2 Ei

Zutaten für 5 Portionen

200 g Hirse  
750 ml Wasser  
200 g Honig  
2 Ei(er), davon das Eigelb  
100 g Butter  
200 g Mandeln, gemahlen  
150 g Sultanine(n)  
200 g Mehl, (Weizenmehl), Vollkorn  
½ Tüte/n Backpulver  
2 Ei(er), davon das Eiweiß, geschlagen

#### ZUBEREITUNG

Die Hirse in dem Wasser etwa 10 Minuten weich kochen und abkühlen lassen.

Honig, Eigelb und Butter zusammen schaumig rühren. Die Mandeln, Sultaninen dazugeben und alles mit dem Hirsebrei vermengen. Zuletzt das Mehl mit dem Backpulver vermischen und unter den Teig geben. Wenn der Teig nicht mehr zähflüssig ist mit etwas Milch verrühren.

Den Teig in eine gefettete Auflauf- oder Kastenform geben und bei 175°C für eine Stunde backen. Wenn das ganze als warmer Auflauf gegessen werden soll können noch Äpfel oder anderes Obst mit eingeschichtet werden.

7.5.02 Betty CK

#### Hirsepudding

8 Ei

Portion: 4

210 g Frisch gemahlene Hirsemehl  
140 g Butter  
250 ml Sahne  
1 Vanilleschote  
1 Eiweiß (1)  
8 Eigelb  
6 Eiweiß (2)  
70 g Fruchtzucker  
Geklärte Butter und Zucker  
- für die Formen

1. Die Butter zerlassen. Die Sahne mit der Vanilleschote und ihrem ausgekratzten Mark aufkochen.

2. Das Hirsemehl in die Butter einrühren, ausquellen lassen und mit der



Vanillesahne (ohne die Schote) ablöschen. In eine Schale umfüllen.

3. In die auf Handwärme abgekühlte Masse Eiweiß (1), dann nach und nach das ganze Eigelb einarbeiten.

4. Aus Eiweiß (2) und Fruchtzucker den Eischnee herstellen und Portionsweise unter die abgekühlte Hirsemasse heben.

5. Timbaleförmchen buttern, mit Zucker ausstreuen und zu drei Viertel mit der Puddingmasse füllen. Im auf 200 Grad C vorgeheizten Ofen 25-30 Minuten im Wasserbad pochieren.

6. Pudding aus der Form stürzen und mit in Portwein gedünsteten Kirschen, Vanillesauce mit Kirschwasser und Moccäis servieren.

## Hirsesouffle mit Quarksauce und Obststückchen

### Zutaten

#### Für Das Soufflé

- 75 g Hirse
- 1/4 l ; Wasser
- Meersalz
- 1 Ei
- 1 El. Honig
- 50 g Mandeln; gestiftelt und -geröstet
- Butter; in Flöckchen

#### Für Die Quarksauce

- 125 g Quark
- 200 g Sahne
- 1/2 Tl. Vanille
- 1 El. Ahornsirup

#### Für Die Fruchtbeilage

- 250 g Obst; z.B. Erdbeeren
- 1 El. Ahornsirup

### Zubereitung

Für das Soufflé die Hirse heiß abwaschen und in dem Salzwasser kurz aufkochen und ca. 25 Minuten ausquellen lassen. Auskühlen lassen.

Das Ei trennen. Eigelb, Honig und Mandelstifte unter die Hirsemasse rühren. Das Eiweiß steif schlagen und unterheben. Die Masse in eine ausgebutterte Form geben, Butterflöckchen darauf geben und auf der unteren Leiste bei 175 Grad im vorgeheizten Backofen ca. 35 Minuten backen.

Für die Quarksauce Quark, Sahne, Vanille und Ahornsirup glattrühren.

Das Obst waschen, putzen, zerkleinern und die Obststücke in dem Ahornsirup wenden.

Das heiÙe Soufflé mit der Quarksauce und den Obststücken servieren.

\*

Ewag-Jahreskalender Erfasst: Barbara Furthmüller 25.12.94

## Hirsetarte

1Ei

### Zutaten

- 70 g Hirseflocken
- 70 g Weizenmehl
- 80 g Butter
- 1 El. ; Wasser
- 3 Zwiebeln; in Ringe geschnitten
- 500 g Champignons; in Scheiben geschnitten
- 200 g Zucchini; in Scheiben geschnitten
- 2 El. Öl
- 50 g Gruyere; gerieben
- 2 Tomaten; in Spalten geschnitten
- 1 Ei
- 5 El. Schlagsahne
- Salz
- Pfeffer
- Basilikum; zum Garnieren

### Zubereitung

Hirseflocken, Weizenmehl, Butter, Salz mit Wasser zu einem Teig verkneten, 20 Min. kalt stellen.

Zwiebeln in Öl andünsten, Pilze zugeben, dünsten, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Zucchini zugeben, mit Salz, Pfeffer würzen, beiseite stellen.

Teig auf bemehlter Fläche ausrollen, in eine gefettete Tarteform geben.

Ei, Schlagsahne verquirlen, mit Salz, Pfeffer würzen.

Gemüsemischung auf den Teig geben, Tomaten, Gruyere und Eimasse darauf verteilen, im vorgeheizten Backofen bei 200 °C auf dem Ofenboden 20 Min. backen, dann 10 Min. auf der 2. Schiene von oben.

Die Tarte mit Basilikum garnieren.

\* Pro Portion ca. 987 kcal/4131 kJ \*

\*

Quelle: ARD/ZDF - 4.06.94

\*\*

Erfasst und gepostet von Ulli Fetzer (2:246/1401.62)

## Katalognah mit Käsehaube und Hirseküchlein

Zutaten:

CATALOGNA MIT Käsehaube  
600 g Katalognah  
0.20 l Bouillon  
150 g Mozzarella  
; Pfeffer  
; Salz  
Butter; für die Form

### Hirseküchlein

2 Ei

200 g Hirse  
0.70 l ; heiße Gemüsebouillon  
2 Eier  
Kräuter; nach Belieben gehackt  
2 EL Butter; oder Öl

Für die Hirseküchlein: Hirse in heiße Gemüsebouillon einrühren und quellen lassen. Den kalten Hirsebrei mit Eiern und gehackten Kräutern nach Belieben mischen, eventuell etwas nachwürzen und zu Küchlein formen.

Catalogna rüsten, waschen und in 10 cm lange Stücke schneiden. In der Bouillon knapp weich kochen. Abtropfen und in eine ausgebutterte Gratinform legen. Mozzarella in feine Scheibchen schneiden und schuppenartig über das Gemüse verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad kurz überbacken, bis der Mozzarella schmilzt.

Inzwischen die Hirseküchlein in Butter oder Öl goldbraun braten.

### Pflaumen-Hirse-Auflauf

3 Ei

Zutaten

- 1 l Milch
- 1/2 Tl. Salz
- 250 g Hirseflocken
- 50 g Margarine
- 80 g Zucker
- 1/4 Zitronenschale; abgerieben
- 30 g Haselnüsse; gemahlen
- 3 Eier
- 250 g Getrocknete Pflaumen
- -Butterflöckchen

Zubereitung

Die Milch mit Salz zum Kochen bringen. Hirseflocken hinzufügen und 1/2 Stunde quellen lassen. Margarine, Zucker und Eigelb schaumig rühren. Den abgekühlten Brei, die Haselnüsse und die Zitronenschale hinzufügen, alles gut miteinander verrühren.

Zuletzt den steif geschlagenen Eischnee unterziehen. Die Pflaumen in Würfel schneiden und unter den Teig mengen.

Teig in eine gefettete Auflaufform füllen, Butterflöckchen darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 60 Minuten backen.

\*

Quelle: SUEDWEST-TEXT 18.11.94 Erfasst: Ulli Fetzer

### Pikanter Hirse-Gemüse Auflauf

Zutaten für 4 Portionen

300 g Hirse

1 Liter Gemüsebrühe

1 Lauch in Scheiben geschnitten

100 g Möhre(n), klein gewürfelt

100 g Sellerie, klein gewürfelt

Salz

Pfeffer

4 Ei(er), getrennt

125 ml Sahne, süß

Butter für die Form

#### ZUBEREITUNG

Gemüsebrühe zum Kochen bringen, Hirse dazugeben und 10 Min. köcheln lassen. Lauch, Sellerie, Karotten dazugeben und alles weitere 5 Min. köcheln lassen, vom Herd und 15 Min. nachquellen lassen.

Eigelb mit Sahne verrühren, unter die Hirse-Gemüse-Mischung geben, mischen und mit Gewürzen abschmecken. Zum Schluss steif geschlagenen Eischnee unterheben und in eine gefettete Auflaufform geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C etwa 30 Min. goldbraun backen.

14.1.02 Sofi CK

### Pikanter Hirseauflauf

2 Ei

0.25 l Gemüsebrühe

100 g geschälte Hirse

1 Tl weiche Butter (für die Form)

50 g geriebener würziger Käse (z.B. alter Gauda - Appenzeller, Royalb,...)  
einige Salbeiblätter

- 2 Eier
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Prise Pigment (gemahlen)

Die Gemüsebrühe aufkochen und die Hirse einrieseln lassen. Etwa 20 Minuten bei schwacher Hitze aufquellen lassen. Inzwischen eine Auflaufform mit der Butter auspinseln, den Käse reiben und den Salbei klein schneiden.

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Die Eier trennen. Die Hirse darf zum Weiterverarbeiten nicht mehr ganz heiß sein. Eigelbe und geriebenen Käse mit der Hirse vermischen, mit Pfeffer und Pigment würzen.

Das Eiweiß zu Schnee schlagen und unter die Hirsemasse heben. In die Auflaufform füllen und etwas unter der Mittelschiene in den Backofen schieben.

Bei 200 Grad etwa 40 Minuten lang backen. Der Auflauf soll nur goldgelb werden, damit er nicht austrocknet.

Das Rezept lässt sich mit etwas Gemüse (z.B. Zucchini) aufpeppen.

## Quark-Hirse-Auflauf

4 Ei

Für 4 Personen

- 500 g Hirse
- 1 l Wasser
- 4 Eier, getrennt
- 6 EL Honig
- 2 x 500 g Quark
- etwas Zitronensaft und Milch
- Rosinen

Hirse mit dem Wasser zum Kochen bringen und etwa 20 Min. quellen lassen (auf kleiner Flamme, bei Cerankochplatte auf der Nachwärme). Eigelbe mit dem Honig schaumig schlagen, den Quark, die Rosinen und den Zitronensaft hinzufügen und mit etwas Milch glattrühren. Die Quarkmasse mit der Hirse mischen. Die Eiweiße sehr steif schlagen und unterziehen. Die Masse in eine gefettete Auflaufform geben, glatt streichen und auf mittlerer Schiene bei 200°C etwa 30 Min. backen. Dazu gibt es der Jahreszeit entsprechend Obst oder "Matsch- Banane (gleich mit in die Auflaufform geben).

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

## Salziger Hirseauflauf

6 Ei

200 g Hirse,  
100 g Butter,  
1 Zwiebel (gehackt),  
2 Karotten (geraspelt),  
1/2 Sellerieknolle (geraspelt),  
700 ml Gemüsebrühe,  
6 Eier,  
100 g Sbrinz- Käse (gerieben),  
Petersilie (gehackt),  
Basilikum (gehackt),  
Salz,  
Pfeffer

Zwiebel in heißer Butter glasig dünsten. Das geraspelte Gemüse dazugeben und mitdünsten. Die Hirse heiß abwaschen, abtropfen lassen und unter Rühren zu dem Gemüse geben. Mit Gemüsebrühe aufgießen und zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen. Vom Feuer nehmen und etwas abkühlen lassen.

Die Eier trennen, das Eiweiß zu Schnee schlagen. Die ausgekühlte Hirse mit Eigelb und Käse sowie Kräutern vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Eischnee darunter heben und in eine ausgefettete Auflaufform füllen. In dem auf 150 Grad vorgeheizten Backofen ca. 45 Minuten backen.

## Süßer Hirseauflauf

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.

## Zucchini-Hirse-Soufflé

e2 Ei

Zutaten (für 4 Personen) - 350 kcal/Portion:

120 g Hirse, roh  
300 g Gemüsebrühe  
1 EL Pflanzenöl, oder ungehärtete Margarine  
200 g Zwiebel  
2 Knoblauchzehen, mittlere Größe  
500 g Zucchini, grob gerieben  
2 Eier  
4 EL Magertopfen / Quark  
30 g Schafkäse, fein gerieben  
eventuell 50 g Gorgonzola 45% F.i.T.  
Salz, Pfeffer, Oregano

Zubereitung:

Die Hirse mit heißem Wasser abspülen und in der Gemüsebrühe 15 Minuten kochen.

Pflanzenöl oder Margarine in einer Pfanne erhitzen und die fein geschnittene Zwiebel anrösten. Den Knoblauch dazu pressen. Die grob geriebenen Zucchini begeben, kurz braten, solange bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Von der Herdplatte nehmen und überkühlen lassen.

Die Eier trennen. Das Eigelb mit dem Topfen zu einem schaumigen Abtrieb rühren. Jetzt Hirse- und Zucchini-Masse, beide gut überkühlt, dazu geben. Mit Pfeffer, Salz und Oregano würzen. Alles gut durchmischen.

Das Eiklar zu steifem Schnee schlagen und unterheben. Die Zucchini-Hirse-Masse in eine Auflaufform gießen, mit dem fein geriebenen Schafkäse bestreuen und bei 145°C 45 Minuten im Rohr backen.

**Tipp:**

Hirse ist sehr vielseitig einsetzbar. Sie eignet sich nicht nur für süße, sondern auch für pikante Gerichte. Sie ist eine gute Alternative zu Reis und zudem eine hochwertige Eisenquelle. Möchte man das Zucchini-Hirse-Soufflé etwas pikanter, so mischt man 50 g Gorgonzola in die Masse.

Das Rezept wurde erstellt von: Christiane Schinko, Bernhard Kogler,

Zusammen gestellt, von Alesia + Hans60 CK

## Bratlinge

Bratlinge .....	32
Hirse - Bratlinge 2.....	32
Hirse-Kräuter-Tortilla- Burger auf tunesische Art      4 Ei .....	33
Hirse-Möhren-Pfanne.....	34
Hirse-Pfannkuchen      4 Ei .....	35
Hirse-Quarkküchlein.....	35
Hirsebällchen .....	36
Hirsebratlinge      1 Ei .....	36
Hirsebratlinge in Käsesoße.....	37
Hirsefrikadellen      1 Ei.....	38
Hirsefrikadellen      2 Ei.....	38
Hirseküchle mit Karottenquark      2 Ei .....	39
Hirseküchlein      2 Ei.....	40
Hirseotto- Schnitten mit Pilz-Ragout< Trennkost .....	40
Hirsepfannkuchen mit Spinatfüllung      2 Ei .....	41
Hirsepuffer.....	42
Hirsepuffer      2 Ei .....	43
Katalognah mit Käsehaube und Hirseküchlein.....	43
Hirseküchlein      2 Ei.....	43
Kohlrabi-Medaillons II.....	44
Info zu Quinoa: .....	45
Ökoburger .....	45

### Hirse - Bratlinge 2

200 g Hirse  
50 g Buchweizen  
400 ml Wasser  
1 kleine Zwiebel(n)  
2 TL Brühe, körnige  
½ TL 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

[www.stud.upb.de](http://www.stud.upb.de)

Hirse-Kräuter-Tortilla- Burger auf tunesische Art

4 Ei

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 El Öl; (1)  
200 g Hirse  
750 ml Gemüsebrühe  
2 Bd. Petersilie  
150 g Stangensellerie  
150 g Karotten  
1 Tl Cayennepfeffer  
1 Tl Korianderpulver  
; Salz  
3 El Zitronensaft  
400 g Tomaten  
4 El Öl; (2)  
4 Eier  
1 Fladenbrot

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Öl (1) erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin unter Rühren andünsten. Die Hirse dazugeben und kurz anschwitzen. Die Brühe zugießen und alles ca. 12 Minuten köcheln lassen.

Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Eine Hälfte fein hacken, die andere Hälfte beiseite legen. Stangensellerie und Karotten putzen und fein würfeln. Mit der

gehackten Petersilie zu der Hirse geben und weitere 12 bis 15 Minuten garen.

Die Hirsemasse mit den Gewürzen und dem Zitronensaft würzen. Kurz abkühlen lassen. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.

Den Backofen auf 50°C vorheizen. Die Hirse in Portionen teilen (je Person eine Portion). Pro Portion 1 Esslöffel Öl (von Öl (2)) in einer Pfanne erhitzen und eine Portion Hirse hineingeben, zu einem runden Fladen glatt streichen. Pro Portion ein Ei verquirlen, über die Hirse geben und bei kleiner Hitze zugedeckt stocken lassen. Auf eine Platte geben und im Backofen warm halten. Nacheinander die einzelnen Tortillas auf diese Weise ausbacken.

Das Fladenbrot teilen, in jedes Teil eine Tasche schneiden. Etwas von den Petersilienblättern, Tomatenscheiben und jeweils eine Hirse- Kräuter- Tortilla hineingeben.

Pro Portion 618 kcal.

### Hirse-Möhren-Pfanne

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-Pfannkuchen

4 Ei

150 g Emmentaler  
200 g Hirseflocken/Mehl  
4 Eigelb  
400 ml Milch  
; Salz, Pfeffer  
1 Spur Muskatnuss  
4 Eiweiß  
Öl; zum Ausbacken

Käse sehr fein reiben. Hirseflocken, Eigelbe, Milch, Käse und Gewürze gut verrühren, bis eine breiige Masse entsteht, die eine halbe Stunde ruhen soll.

Eine Prise Salz zum Eiweiß geben und schaumig schlagen. Das steife Eiweiß vorsichtig unter die Hirsemasse heben. Aus dem Teig goldgelbe Pfannkuchen backen.

Dazu: Rohkostsalate oder Lauchgemüse

## Hirse-Quarkküchlein

½ unbehandelt Zitrone abreiben, Saft auspressen  
50 g Butter o. Margarine schwacher Hitze schmelzen, von der Kochplatte  
125 g Hirse- gem <> Flocken mit 1 Schneebesen einrühren, Zitronensaft + den  
250 g Sahnequark untermischen,  
2- 3 El Honig, + Zitronenschale +  
1 Prise Meersalz +  
2 gute Msp Zimtpulver dazu geben. Zum Schluss die  
3-4 El ungeschwefelte Rosinen untermischen

Pfanne 28 cm Ø einfetten.

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

Die Küchlein zugedeckt auf Stufe 1 ½ 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.

### Hirsebällchen

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 Buchweizenmehl untermengen

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

### Hirsebratlinge

1 Ei

Zutaten für 4 Portionen

125 g Hirse

1 Möhre(n)

1 Zwiebel(n)

250 ml Gemüsebrühe

1 Ei(er)

Semmelbrösel

Kräuter, beliebige

1 Zehe/n Knoblauch

Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Knoblauch, Zwiebel und Möhre sehr klein schneiden/zerhacken. In wenig fett zubereiten, bis die Zwiebeln glasig sind. Nur nicht zu lange!  
Hirse erst warm und dann kalt waschen und zu den Zwiebeln usw. dazugeben. Kurz andünsten (1 Min.). 250 ml Gemüsebrühe dazugeben und 5-10 Minuten kochen. 4. Nach dem Kochen 10 Minuten nachquellen lassen (ausgeschaltete Herdplatte). Jetzt das Ei, die Kräuter und die Gewürze unterrühren. Aus diesem Brei/Teig werden dann die Bratlinge geformt. Ist der Brei noch zu flüssig, dann mit den Semmelbröseln binden.  
In der Pfanne goldgelb von beiden Seiten backen.  
Diese Menge reicht für ca. 10-20 Hirsebratlinge.

Kleiner Tipp:

Bratlinge nicht mit der Hand formen, sondern einfach kleine Kleckse in die Pfanne geben und gelegentlich wenden.

6.5.02 Bandoman CK

## Hirsebratlinge in Käsesoße

### Zutaten

1/2 l Wasser  
160 g Hirse  
1 Lorbeerblatt  
125 g Magerquark  
50 g geriebener Goudakäse  
50 g Haferflocken /Hirseflocken /Mehl  
Meersalz  
Paprika  
Curry  
2 EL Öl

### Soße

1/4 l Gemüsebrühe  
40 g Hirsemehl  
1/4 l Milch  
100 g geriebener Goudakäse  
Muskat

### Zubereitung

Wasser ankochen, Hirse einrühren und Lorbeerblatt hinzufügen, 10 Minuten fortkochen, 20 Minuten quellen und abkühlen lassen.

Lorbeerblatt entfernen.

Quark, Käse, Haferflocken, Meersalz, Paprika und Curry hinzufügen und abschmecken. Aus der Masse Bratlinge formen.

Öl erhitzen und Bratlinge darin von jeder Seite 4 bis 5 Minuten braten.

Für die Soße Brühe ankochen, Hirsemehl unter Rühren dazugeben und 10 Minuten fortkochen.

Milch und Käse hinzufügen, mit Muskat abschmecken.

Beilage: Möhrengemüse.

\*

Elektro- und Rezeptkalender 1996

der Stadtwerke Bochum ,14.04.1996 von Lothar

## Hirsefrikadellen

1 Ei

Zutaten:

Für 4 Personen

80 g Hirse

4 g Gemüsebrühe

160 g Wasser

1 Ei

30 g Käse

10 g Öl

20 g Zwiebeln

20 g Senf

1 Knoblauchzehe

Majoran

Pfeffer

Salz

Paprika

Die Hirse in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen, dann mit dem Wasser und der Brühe in einem Topf einmal aufkochen. Bei geringer Hitzezufuhr ca. 25 Minuten ausquellen lassen. Die gegarte Hirse leicht abkühlen lassen. Verschlagenes Ei, Zwiebeln, Knoblauch, Gewürze und den geriebenen Käse mit der Hirse vermengen, Frikadellen formen und bei mittlerer Hitze im vorher erhitzten Öl in einer Pfanne von beiden Seiten ca. 4 Minuten braten.

eingetippt am 26.05.1993 von Michel

## Hirsefrikadellen

2 Ei

Zutaten für 4 Portionen

3 Tasse/n Wasser

1 Tasse/n Hirse

1 Würfel Gemüsebrühe

2 Ei(er)

3 EL Paniermehl  
80 g Käse gerieben  
Salz  
Pfeffer  
Petersilie  
Curry  
1 Zwiebel(n) kleingeschnitten

#### ZUBEREITUNG

Das Wasser mit Gemüsebrühwürfel zum Kochen bringen, Hirse dazugeben und bei geringer Hitze ca. 25 Min. ausquellen lassen. Nicht umrühren. Die gekochte, etwas abgekühlte Hirse mit den restlichen Zutaten mischen und 10 Min. stehen lassen. Aus der Masse Küchlein formen, sollte die Masse zu klebrig sein, noch etwas Paniermehl dazugeben. Die Küchlein bei mittlerer Hitze in dem Öl braten.

Dazu passt: Tomatensoße und Salat

Ich gebe zum Rezept oft noch Knoblauch und/ oder kleingeschnittenen, gedämpften Lauch. Auch kleingeschnittenes Maggikraut passt sehr gut. Außerdem nehme ich immer sehr würzigen Käse.

23.4.02 Wanda CK

#### Hirseküchle mit Karottenquark 2 Ei

Zutaten für 3 Portionen  
200 g Hirse  
500 ml Gemüsebrühe  
2 Zwiebel(n)  
2 Zehe/n Knoblauch  
2 EL Semmelbrösel  
2 Ei(er)  
4 EL Petersilie  
4 EL Sonnenblumenkerne  
2 Karotte(n)  
4 EL Zitronensaft  
250 g Quark  
1 Tasse/n Milch  
Muskat  
Salz  
Pfeffer

#### ZUBEREITUNG

Die Hirse heiß abwaschen und mit der Gemüsebrühe köcheln, ca. 25 Min. (eher kürzer). Mit dem Pürierstab kurz zerkleinern und die gehackten Zwiebeln, zerdrückte Knoblauchzehen, Muskat, Semmelbrösel, Meersalz,

Eier und Petersilie untermischen. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten und untermischen. Alles gut vermengen und 30 Min stehen lassen. Bratlinge wie Frikadellen formen und in heißem Fett ausbraten.

Für den Quark die Möhren waschen und grob raspeln, mit Zitronensaft beträufeln. Den Quark mit der Milch (oder auch Sahen) verrühren, Salz und Pfeffer dazu. Möhrenraspel untermischen.. Mit Sprossen oder frischen Kräutern garnieren und mit Hirsepuffern servieren.

17.9.03 Tinaseth CK

## Hirseküchlein

2 Ei

Zutaten:

### CATALOGNA MIT KÄSEHAUBE

600 g Katalognah

0.20 l Bouillon

150 g Mozzarella

; Pfeffer

; Salz

Butter; für die Form

### HIRSEKÜCHLEIN

200 g Hirse

0.70 l ; heiße Gemüsebouillon

2 Eier

Kräuter; nach Belieben gehackt

2 EL Butter; oder Öl

Für die Hirseküchlein: Hirse in heiße Gemüsebouillon einrühren und Quellen lassen. Den kalten Hirsebrei mit Eiern und gehackten Kräutern nach Belieben mischen, eventuell etwas nachwürzen und zu Küchlein formen.

Katalognah rüsten, waschen und in 10 cm lange Stücke schneiden. In der Bouillon knapp weich kochen. Abtropfen und in eine ausgebutterte Gratinform legen. Mozzarella in feine Scheibchen schneiden und schuppenartig über das Gemüse verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad kurz überbacken, bis der Mozzarella schmilzt.

Inzwischen die Hirseküchlein in Butter oder Öl goldbraun braten.

Hirseotto- Schnitten mit Pilz-Ragout < Trennkost



#### HIRSOTTOSCHNITTEN-----

- 1/2 Zwiebel, gehackt
- 1/2 Ei Butter oder Margarine
- 100 g Goldhirse
- 300 ml Gemüsebouillon
- 2 Ei Greyerzer, frisch gerieben
- ; Salz
- ; Pfeffer

#### PILZRAGOUT-----

- 300 g Gemischte Pilze, evtl. zerkleinert
- Bratbutter zum Braten
- 1/2 Zwiebel, gehackt
- 1 TI Thymianblättchen, gehackt
- 100 ml Waldpilzfond, vom Glas oder
- Gemüsebouillon
- 1 Ei 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

#### Hirsepfannkuchen mit Spinatfüllung

2 Ei

Zutaten für 4 Portionen

150 g Hirse

¼ Liter Milch, lauwarm

2 Ei(er)  
Salz  
Pfeffer  
500 g Spinat  
1 Zwiebel(n)  
1 Zehe/n Knoblauch  
4 EL Öl (Olivenöl)  
Salz und Pfeffer  
Muskat  
200 g Schafskäse  
1 Becher Sahne  
Kreuzkümmel

#### ZUBEREITUNG

Die Hirse fein mahlen und mit der Milch, den Eiern, Salz und Pfeffer verrühren. 30 min. quellen lassen. Den Spinat waschen und grob zerkleinern, die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln und im Öl andünsten. Den Spinat zugeben und mitdünsten, bis er zusammenfällt. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Kreuzkümmel abschmecken. Den Schafskäse zerbröckeln. Aus dem Teig dünne Pfannkuchen backen und mit dem Gemüse und der Hälfte des Schafskäses füllen. Aufrollen und in eine gut gebutterte Auflaufform schichten. Die Pfannkuchen mit der Sahne übergießen, mit dem restlichen Käse bestreuen und im Ofen bei 200°C 15 min. goldgelb überbacken.

7.11.02 Sivi CK

#### Hirsepuffer

Zutaten für 4 Portionen

½ Möhre(n)  
½ Stange/n Lauch  
½ 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.

## Hirsepuffer

2 Ei

300 ml Wasser  
150 g Hirse  
2 Eier  
50 g Quark  
30 g Mais, feingemahlen  
1 TI Meersalz  
1 TI Curry  
1 Knoblauchzehe, gepresst  
1 sm Zwiebel, feingewürfelt  
Öl zum Braten  
50 g Emmentaler, gerieben  
Tomatenschnitze z. Garnieren

Das Wasser aufkochen. Inzwischen die Hirse in einem Sieb heiß abspülen und in das kochende Wasser schütten. 5 Minuten bei schwacher Hitze kochen und 15 Minuten auf der ausgeschalteten Kochplatte ausquellen lassen. Inzwischen die Eier mit dem Quark, dem Maismehl, dem Salz, dem Curry und dem Knoblauch verrühren. Die Eimischung und die Zwiebelwürfel unter die Hirse mengen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und jeweils 2 EL Teig zu einem Pfannkuchen verstreichen. Von beiden Seiten goldbraun braten. Mit dem geraspelten Käse bestreuen und mit Tomatenschnitzen garnieren.

## Katalognah mit Käsehaube und Hirseküchlein

Zutaten:

CATALOGNA MIT Käsehaube  
600 g Katalognah  
0.20 l Bouillon  
150 g Mozzarella  
; Pfeffer  
; Salz  
Butter; für die Form

## Hirseküchlein

2 Ei

200 g Hirse

0.70 l ; heiße Gemüsebouillon

2 Eier

Kräuter; nach Belieben gehackt

2 EL Butter; oder Öl

Für die Hirseküchlein: Hirse in heiße Gemüsebouillon einrühren und quellen lassen. Den kalten Hirsebrei mit Eiern und gehackten Kräutern nach Belieben mischen, eventuell etwas nachwürzen und zu Küchlein formen.

Catalogna rüsten, waschen und in 10 cm lange Stücke schneiden. In der Bouillon knapp weich kochen. Abtropfen und in eine ausgebutterte Gratinform legen. Mozzarella in feine Scheibchen schneiden und schuppenartig über das Gemüse verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad kurz überbacken, bis der Mozzarella schmilzt.

Inzwischen die Hirseküchlein in Butter oder Öl goldbraun braten

## Kohlrabi-Medaillons II

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 El Öl

1 El 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.

## Ökoburger

### Zutaten

- 150 g Hirse
- 375 ml Wasser
- 1 Gemüsebrühwürfel
- 1 Zwiebel
- 50 g Vollkornmehl
- 1 Ei
- 1 Bd. Petersilie
- 1 El. Margarine
- 1 Spur Paprika
- 1 Spur Pfeffer
- 1 Tl. Oregano
- 4 Vollkornbrötchen
- 200 g Paprikaquark
- 1 Stange Lauch
- 4 Scheibe Gouda
- 1 Pk. Kresse

### Zubereitung

Wasser zum Kochen bringen, Brühwürfel auflösen, Hirse hineinrühren, 20 Minuten bei kleiner Flamme kochen.

Feingeschnittene Zwiebel zugeben, das Vollkornmehl untermengen und abkühlen lassen.

Das Ei verquirlen und in die Hirsebrühe einrühren. Zuletzt gehackte Petersilie, Pfeffer, Paprika und Oregano untermischen, daraus flache Bratlinge aus der Masse formen, von beiden Seiten in Sonnenblumen-Margarine goldbraun braten.

Vollkornbrötchen aufschneiden, Quark darauf streichen Lauch putzen, waschen, in kleine Stücke schneiden. Lauch, Gouda, Bratlinge und Kresse auf die untere Brötchenhälften verteilen, mit den oberen Hälften zudecken. Sofort servieren.

\*

eingetippt am 16.09.1994 von Rene

## Brot + Brötchen

Brot + Brötchen .....	46
Brot mit Sauerteig 2 ohne Soja + Nüsse .....	46
Brot ohne Soja .....	48
Brotrezept Glutenfrei.....	49
PS.....	50
PS.....	50
Brotrezept nach Sittler - abgeändert .....	50
2. Brotrezept.....	51
Buttertoast                    Veränderung.....	52
Hefe Brot .....	53
Oder Zwieback .....	53
Oder Rosinenbrot.....	54
Hirse- + Maisbrötchen.....	54
Hirsebrot .....	54
Hirsebrot oder Hirsefladen (Basisch) .....	55
Hirsefladenbrot, Eritrea) .....	56
Hirsemehl .....	57
Reisbrot- .....	57
Reisbrot- Variante.....	57
Rosinenbrot .....	58
Rosinenbrot ungebacken.....	58
Sauerteigansatz.....	59
Sauerteigherstellung ohne Hefe .....	59
Sauerteig-Herstellung.....	60
Sauerteig ohne Hefe.....	60
Brot .....	61
Brühstück : .....	61

Brot mit Sauerteig 2 ohne Soja + Nüsse

18. Oktober 2003

## Sauerteigansatz

9 EI NT- Reismehl 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,

## Hauptteig

200 g Buchweizen

200 g Mais

100 g Kichererbsen

100 g Amaranth

50 g Hirse

50 g NT- Reis

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 EI Sonnenblumenkerne o. mehr, ganz oder gemahlen.

2 EI Leinsamen o. mehr, ganz oder gemahlen.

2 EI Sesam o. mehr , ganz oder gemahlen.

Alle trockenen Zutaten miteinander verrühren, dann

1 Flasche (700 ml ) kohlensäurehaltiges 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 ohne Soja

26.11.2003

400 g Buchweizen-----+  
50 g Amaranth-----+  
100 g NT- Reis-----+  
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

## 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 EBl. Honig

1 1/2-2 Teel. Meersalz

1 Fl. Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

-----

1 1/2-2 EBl 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 1 1/2, 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

$\frac{3}{4}$  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

## 2. 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 Eßl 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 Eßl 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

Buttertoast

Veränderung

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 Ei 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



## Oder Rosinenbrot

400 g Mais gem  
100 g Amaranth gem  
250 g Buchweizen gem  
250 g NT- Reis gem  
8 El Vollzucker ist zuviel, wird Kuchen, versuchen mit 2 El, ist besser.  
2 P Rosinen  
1 P Hefe  
1 P Backpulver  
Priesse 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 ein pinseln, 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 TL 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

Zutaten für 1 Portionen

100 g Hirse, ganz  
350 g Mehl  
100 g Hirsemehl  
250 ml Milch  
1 EL Zucker  
1 Würfel Hefe  
1 TL Salz, gehäuft  
1 TL Fenchelsamen, zerstoßen  
1 EL Öl

#### ZUBEREITUNG

Die Hirse über Nacht in Wasser und kühl gestellt quellen lassen. Das Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe, mit einem Teil der Milch und Zucker verrührt, in die Mulde geben. Ca. 20 Min. gehen lassen. Die übrigen Zutaten zugeben und alles gut verkneten. Ca. 30 Min. gehen lassen. Wieder durchkneten und in einer Kasten- oder Brotform nochmals gehen lassen. Die Oberfläche mit Wasser bestreichen und im vorgeheizten Backofen ca. 50-55 Min. bei 200 Grad backen. Ein Gefäß mit Wasser im Ofen dazu stellen.

17.3.02 ScholzWohlers CK

#### Hirsebrot oder Hirsefladen (Basisch)

##### Zutaten:

200 g Hirse; feingemahlen  
2 Handvoll Möhren; fein-  
;geraspelt 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 TL Agar-Agar  
1 TL Guarkernmehl  
1 TL 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°CUP 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°CUP etwa 20 Min. gebacken. Die Fladen können noch warm mit Butter bestrichen gegessen werden.

### Hirsefladenbrot, Eritrea)

12 Fladen

2 kg Hirsemehl

ERSATZ-----

1 kg Feingemahlendes Maismehl

1 kg Weißmehl

AUSSERDEM-----

80 g Hefe

; Wasser

1 Ei Öl

Inschera ist die Grundlage jeder Mahlzeit in Eritrea. Auf den Fladen werden häufig die anderen Gerichte gereicht (Fleisch, Linsen, Gemüsegerichte).

Mehl mit Hefe zusammen in lauwarmem Wasser in einer Schüssel zu einem glatten, zähflüssigen Teig rühren.

Drei Tage zugedeckt bei Zimmertemperatur ruhen und gären lassen.

Anschließend heißes Wasser dazugeben, bis die Konsistenz eines Omelettenteigs erreicht ist.



## 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.

## 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

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 Sägemesser, 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

### [Sauerteigansatz](#)

Das gleiche auch mit Mais

9 El NT- Reismehl gem.  
1 TI Vollrohrzucker/Zucker/Honig  
bisschen Hefe (0.5 TI )  
kohlenensäurehaltiges 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,

eigene Zusammenstellung , Hans60

### [Sauerteigherstellung ohne Hefe](#)

5 El NT-Reis gem.

5 El Apfelessig

1 Tl Vollrohrzucker

Schuss kohlenensäurehaltiges 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

### Sauerteig-Herstellung

3 Eßl. Maismehl/Reis + 1 Teel. Honig+ bisschen Trockenhefe+ kohlenensäurehaltiges 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

### 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 Krümelsauer 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 verschließbares Gefäß + stellt es in den Kühlschrank. Für einen neuen Sauerteig nimmt man 75 g Krümelsauer, 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.

---

Da mir das zu langwierig war hatte ich dann eigene Versuche angestellt.

Falls Du diese Art machen Musst/ willst,  
nehme ein X Reis + in der anderen Schüssel / Glas ... Mais.  
Falls eines nichts wird, hast Du das andere , O K ? .

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 )

## Kuchen

Kuchen .....	62
Bananenkuchen .....	62
Bananenkuchen / Muffeins .....	63
Carob- Kuchen                      4 Ei.....	63
Donauwellen    4 Ei.....	64
Gebackener Camembert    2 Ei .....	66
Glasuren, verschiedene .....	66
Hirse- Bananenkuchen mit Aprikosen .....	67
Tortenboden .....	68
Hirse-Eierkuchen    4 Ei.....	68
Hirse-Pfannkuchen    4 Ei .....	69
Hirsegugelhupf mit Schnittlauch-Sauce                      4 Ei.....	69
Hirsekuchen .....	70
Hirsetarte    1 Ei.....	71
Käsekuchen ohne Boden    Veränderung    6 Eier .....	72
Käsetorte mit Hirse    7 Eier .....	72
Käsetorte ohne Boden 1              Hirse .....	73
Käsetorte ohne Boden 2    Hirse.....	74
Käsetorte ohne Boden 3              Hirse.....	74
Mürbeteig .....	75
Wenn in Spritzbeutel, dann    1-2 Eier .....	75
Obst Buttercreme Kuchen / Torte.....	75
Obst Buttercreme Kuchen / Torte    Veränderung 2.....	77
Rotweinkuchen              2    4 Ei .....	79
Schokoladen Kuchen .....	80
Veränderung 2 .....	81
Sesam- Hirsekuchen.....	81

## 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



Bärbel 09.02.04 21:07

Ich hab ein Kuchenrezept gefunden, nicht so sehr süß aber trotzdem lecker:

200 g Hirse (-mehl)  
100 g Buchweizen (-mehl)  
250 g Butter  
4 Eßl. Honig  
4 Eier  
1 P Weinsteinbackpulver  
80 g Carobpulver (Johannisbrotmehl)  
125 Milch  
150 g gehackte Mandeln  
Fett für die Form

Für die Glasur:

50 g kokosfett  
20 g Vollrohrzucker  
20 g Carobpulver

Hirse und Buchweizen sehr fein mahlen.

Butter , Honig und Eier schaumig rühren. Mehl mit Backpulver und Carobpulver mischen und unterrühren, Milch und Mandeln unterrühren.

Den Teig in eine gefettete Gugelhupfform geben und bei ca. 170° eine knappe Stunde backen.

Für die Glasur das Kokosfett schmelzen, den Vollrohrzucker fein mahlen und mit dem Carobpulver unter das geschmolzene Fett rühren.

Den noch warmen Kuchen mit der Glasur überziehen

Donauwellen

4 Ei

Zutaten:

FÜR DEN TEIG:

250 Gramm Margarine

250 Gramm Zucker

4 Eier

350 Gramm Mehl

ich habe dafür genommen:

-- 70 g Reismehl

-- 70 gr Maismehl

-- 140 gr Kartoffelmehl



-- 40 gr Hirseflocken  
-- 40 gr Kichererbsenmehl  
3 Teel. Backpulver  
2 Essl. Kakao  
Etwas Milch

FÜR DEN BELAG:  
2 Glas Sauerkirschen

FÜR DIE BUTTERCREME:  
3/4 Liter Milch  
2 Pack. Vanille-Puddingpulver  
(oder Sahne-Pudding) - nehme ich viel lieber!  
1 Würfel Palmin  
200 Gramm Butter  
150 Gramm Zucker  
evtl. Etwas Rum

FÜR DEN SCHOKOGUSS:  
2 Tafeln (200gr) Zartbitterschokolade  
Oder Kochschokolade  
2 Würfel Palmin

Quelle:  
Rezept von Gaby KH R´zell  
-- Erfasst \*RK\* 24.02.2004 von  
-- Barbara Schaefer

Zubereitung:  
Kirschen abtropfen lassen. Eier, Zucker und Margarine mit einander schaumig rühren. Mehl und Backpulver unterrühren, ggf. noch etwas Milch dazugeben. Der Rührteig muss gerade eben gut streichfähig sein. die Hälfte des Teigs auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Zur anderen Hälfte des Teiges Kakao und etwas Milch geben, der Teig soll sehr gut zu streichen sein. Den Kakaoteig über den weißen Teig verteilen. Kirschen auf dem Teig gleichmäßig verteilen.

bei 160°C ca. 30 - 40 Min backen.

Für die Creme von der Milch etwas abnehmen und das Puddingpulver darin auflösen. Die Butter muss sehr weich sein. Die Milch erhitzen. Palminwürfel und Zucker in die heiße Milch geben das Puddingpulver dazu geben, etwas abkühlen lassen, dann auch die Butter unterrühren, nach Geschmack etwas Rum dazu geben. Die Creme über den erkalteten

Kuchen streichen und Kühlstellen. Für den Schokoladenguss die Schokolade im Wasserbad mit den Palminwürfeln schmelzen und über die Buttercreme verteilen. Alles zusammen bis zum servieren Kühlstellen. Die Donauwellen mit einem in heißes Wasser getauchtes Messer schneiden.

Ich habe mit dem Rezept auch Muffins (in Silikonformen) gebacken, das geht aber nur, wenn die Muffeinsformen mind. 5 - 6 cm hoch sind. und max. zu 1/3 bis 1/2 gefüllt werden. da der Teig noch auf geht und sonst die Creme und der Guss nicht mehr darüber passen.

gutes Gelingen  
und liebe Grüße  
Bärbel

### Gebackener Camembert

2 Ei

Zwischenmahlzeit

4 Ei Buchweizen

1 Ei Soja

1 Ei Amaranth

1 Ei Hirse

Koriander + Kümmel alles feingemahlen+

2 Eier

Salz, verrührt

in eine kleine eingeölte Pfanne, rein, in die Mitte 1 Camembert von Aldi 49 C, , den Teig ein wenig um den Camembert, hoch gezogen, + Deckel drauf, gebacken auf Stufe 1,5 von drei möglichen, bis der Teig fest, + Käse noch nicht gelaufen, auf Teller + mit Preiselbeeren aus Glas, serviert.

06.11.2003

### Glasuren, verschiedene

5 Varianten

Zuckerguss-----

200 g Puderzucker

2 Ei Wasser; heiß (bis 3 Ei)

Zitronenguss-----

200 g Puderzucker

2 El Zitronensaft; (bis 3 El)

RUM- ODER Arrakguss-----

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

Kaffeeguss-----

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

Schokoladenguss-----

200 g Puderzucker  
30 g Kakao  
3 El 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 Gramm zerlassenes Kokosfett hinzu, so erhält man einen glänzenden Guss.

:Quelle: Dr. Oetker. 1939

## 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 Ingwer vermengen. 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 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

### Hirse-Eierkuchen

4 Ei

Zutaten:

100 g Hirsemehl

150 g Saure Sahne (10%)

4 Eier

1 Spur Salz

200 g Kleine Champignons

400 g Kleine Zucchini

40 g Butterschmalz

100 g Maasdamer Käse, gerieben

Das Hirsemehl mit der sauren Sahne, den Eiern und dem Salz verquirlen.

Die Champignons waschen, putzen und abtropfen lassen. Die Zucchini ebenfalls waschen, die Enden abschneiden, schälen und die Zucchini in Scheiben schneiden.

in zwei Pfannen gleichzeitig das Butterschmalz zerlassen, jeweils die Champignons und die Zucchini hinzufügen und etwa 5 Minuten andünsten. Den Teig auf dem Gemüse gleichmäßig verteilen, je einen Deckel auf die Pfannen legen und die Eierkuchen wenden, mit dem Käse bestreuen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in etwa 10 Minuten fertig backen.

## Hirse-Pfannkuchen

4 Ei

150 g Emmentaler  
200 g Hirseflocken/Mehl  
4 Eigelb  
400 ml Milch  
; Salz, Pfeffer  
1 Spur Muskatnuss  
4 Eiweiß  
Öl; zum Ausbacken

Käse sehr fein reiben. Hirseflocken, Eigelbe, Milch, Käse und Gewürze gut verrühren, bis eine breiige Masse entsteht, die eine halbe Stunde ruhen soll.

Eine Prise Salz zum Eiweiß geben und schaumig schlagen. Das steife Eiweiß vorsichtig unter die Hirsemasse heben. Aus dem Teig goldgelbe Pfannkuchen backen.

Dazu: Rohkostsalate oder Lauchgemüse

## Hirsegugelhupf mit Schnittlauch-Sauce

4 Ei

Zutaten  
250 g Hirse  
1 El. Olivenöl  
400 ml Gemüsebrühe  
200 g Magerquark  
; Pfeffer  
Paprikapulver  
Meersalz  
2 kleine Rote Paprikaschoten  
2 kleine Grüne Paprikaschoten  
1 kleine Lauchstange  
4 Eier  
150 g Schafskäse  
300 g Joghurt  
1 El. Crème fraîche  
2 Bd. Schnittlauch  
Fett; für die Form

Zubereitung

Die Hirse in dem Olivenöl andünsten, mit der Brühe angießen und aufkochen lassen. Den Quark unterziehen, mit Pfeffer, Paprikapulver und Meersalz abschmecken. Alles 20 Minuten bei kleiner Hitze garen.

Abkühlen lassen.

Paprikaschoten und Lauch waschen und würfeln bzw. in Scheiben schneiden. Die Eier trennen. Die Eigelbe mit dem Gemüse unter die Hirse ziehen. Das Eiweiß steifschlagen und unterheben.

Eine Napfkuchenform einfetten, die Hirsemasse hineingeben und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Gas Stufe 3) ca. 50 Minuten backen. Stürzen.

Schafskäse und Joghurt pürieren und cremig rühren. Schnittlauch hacken und mit Crème fraîche darunter ziehen. Mit Pfeffer, Paprikapulver und Meersalz abschmecken.

Den Hirse-Gugelhupf mit der Sauce servieren.

Pro Person ca. 583 kcal/2449 kJ, 29,4 g Eiweiß, 26,7 g Fett, 57,4 g Kohlenhydrate, Be: 4,8.

## Hirsekuchen

warm als Auflauf - kalt als Kuchen                      2 Ei

Zutaten für 5 Portionen

200 g Hirse

750 ml Wasser

200 g Honig

2 Ei(er), davon das Eigelb

100 g Butter

200 g Mandeln, gemahlen

150 g Sultanine(n)

200 g Mehl, (Weizenmehl), Vollkorn

½ Tüte/n Backpulver

2 Ei(er), davon das Eiweiß, geschlagen

## ZUBEREITUNG

Die Hirse in dem Wasser etwa 10 Minuten weich kochen und abkühlen lassen.

Honig, Eigelb und Butter zusammen schaumig rühren. Die Mandeln, Sultaninen dazugeben und alles mit dem Hirsebrei vermengen. Zuletzt das Mehl mit dem Backpulver vermischen und unter den Teig geben. Wenn der Teig nicht mehr zähflüssig ist mit etwas Milch verrühren.

Den Teig in eine gefettete Auflauf- oder Kastenform geben und bei 175°C für eine Stunde backen. Wenn das ganze als warmer Auflauf gegessen werden soll können noch Äpfel oder anderes Obst mit eingeschichtet werden.

Hirsetarte

1 Ei

Portion: 2

- 70 g Hirseflocken
- 70 g Weizenmehl (Buchweizen)
- 80 g Butter
- 1 El ; Wasser
- 3 Zwiebeln; in Ringe  
- geschnitten
- 500 g Champignons; in Scheiben geschnitten
- 200 g Zucchini; in Scheiben geschnitten
- 2 El Öl
- 50 g Gruyere; gerieben
- 2 Tomaten; in Spalten geschnitten
- 1 Ei
- 5 El Schlagsahne
- Salz
- Pfeffer
- Basilikum; zum Garnieren

Hirseflocken, Weizenmehl, Butter, Salz mit Wasser zu einem Teig verkneten, 20 Min. kalt stellen.

Zwiebeln in Öl andünsten, Pilze zugeben, dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Zucchini zugeben, mit Salz, Pfeffer würzen, beiseite stellen.

Teig auf bemehlter Fläche ausrollen, in eine gefettete Tarteform geben.

Ei, Schlagsahne verquirlen, mit Salz, Pfeffer würzen.

Gemüsemischung auf den Teig geben, Tomaten, Gruyere und Eimasse darauf verteilen, im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad C auf dem Ofenboden 20 Min. backen, dann 10 Min. auf der 2. Schiene von oben. Die Tarte mit Basilikum garnieren.

\* Pro Portion ca. 987 kcal/4131 kJ \*

## Käsekuchen ohne Boden Veränderung

6 Eier

250 g Butter, +  
300 g Zucker, schaumig rühren +  
1 P. Vanillezucker, +  
2 Schuss Rum 54 % +  
1000 g Quark, +  
6 Eier, trennen +  
7 El. Maisgrieß (Polenta) +  
2 El Hirse gem +  
100 g gem. Mandeln +  
150 g gem Haselnüsse +  
150 g gem bittere Kuvertüre zusammen verrühren +  
Eiklar mit Prise Salz steif schlagen vorsichtig darunter rühren

Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Ringform (26 cm) + 1 Kasten-  
kuchenform geben u. bei 175 °C 60 Min. backen. Danach noch weitere  
60 Min. im ausgeschalteten Ofen stehen lassen.

28.06.2003

26.08.2003 Hans60

## Käsetorte mit Hirse

7 Eier

1 kg Schichtkäse  
200 g Reform Margarine o. Butter  
3 Päckchen Natur- Vanillezucker  
200 g Vollrohrzucker  
Schale einer unbehandelten Zitrone  
7 Eier  
8-10 Hirseflocken o. Hirsemehl  
1 Prise Meersalz  
Fett für die Form  
4 Eßl Sahne

Schichtkäse ca. 1 h auf ein Sieb abtropfen lassen.

Weiche Butter mit Vanillezucker, Vollzucker + Zitronenschale schaumig  
rühren.

Eier trennen. Ein Eigelb zurückhalten und sechs Eigelb nach und nach un-  
terrühren.

Schichtkäse und Hirsemehl unterrühren.

Eiklar mit Meersalz steifschlagend + vorsichtig unter die Käsemasse he-  
ben.



In eine gefettete Springform füllen.  
Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 45 min backen.  
Eigelb und Sahne verrühren und die Torte vorsichtig damit bestreichen.  
Nochmals bei ca. 150 Grad ca. 20 min backen

Pro Stück bei 16, ca. 250 kcal/1000 kj

07.04.2004

Da ich mir schon alle möglichen Körperteile, beim einpinseln, der Torte im Backofen , zugezogen habe, kommen jetzt alle 7 Eier, getrennt, in den Teig. erspare mir weitere Verbrennungen.  
Außerdem backe ich die Torte mit 150° C Umluft ca 70 min , ohne vorheizen, man sieht es , ob eventuell noch länger.(10 min)  
+ etwas im geschlossenen Ofen stehen lassen, fällt wieder ein, egal was ich mache , na gut. ...

### Käsetorte ohne Boden 1      Hirse

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 unterrühren.

.  
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 2

### Hirse

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 El 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 .

### Käsetorte ohne Boden 3

### Hirse

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 El 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 .

### Mürbeteig

200 g Buchweizen  
200 g Reis  
100 g Hirse  
250 g Butter  
Salz

Wenn in Spritzbeutel, dann

1-2 Eier

1-2 Eier  
4 E Sahne

30 min kalt stellen  
15 min im vorgeh. Backofen bei 200 °

### Obst Buttercreme Kuchen / Torte

24 cm Ø Springform , mit Backpapier

Zutaten:  
FÜR DEN TEIG:

150 ml Olivenöl +  
250 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser +  
100 Gramm Zucker gut verrühren

100 g Kichererbsen gem  
100 g Mais gem  
50 g Amaranth gem  
50 g Buchweizen gem  
50 g Hirse gem.  
1 Tüte Weinstein 17 g Backpulver  
2 El Carobpulver / Kakao  
1 Prise Meersalz trockenem Zutaten miteinander vermischen , unter Öl Wassergemisch rühren

FÜR DEN BELAG: -----ODER  
1 Glas Sauerkirschen / abtropfen ----- 1 Dose Ananas / anderes Obst

FÜR DIE BUTTERCREME: -----ODER  
3/4 Liter Wasser -----750 ml Obstsaft  
2 Pack. Vanille-Puddingpulver-----2 Pack. Vanille-Puddingpulver  
(oder Sahne-Pudding)----- (oder Sahne-Pudding)

-----ODER-----  
-----100 g Kartoffelmehl/ Mondamin (Maisstärke) -----  
-----0,25 TI Bourbon Vanillepulver  
-----Prise Meersalz-----

1 Würfel Palmin-----1 Würfel Palmin  
200 Gramm Butter-----200 Gramm Butter  
100 Gramm Zucker-----100 Gramm Zucker  
evtl. Etwas Rum----- evtl. Etwas Rum

-----FÜR DEN SCHOKOGUSS:  
-----2 Tafeln (200gr) Zartbitterschokolade  
-----Oder Kochschokolade / Kuvertüre  
-----2 Würfel Palmin keine SOFT

Zubereitung:  
Kirschen/ Obst abtropfen lassen.,  
Zucker und Margarine miteinander schaumig rühren. Mehl und Backpulver unterrühren, ggf. noch etwas dazugeben. Der Rührteig muss gerade eben gut streichfähig sein.

Den Teig in einen mit Backpapier ausgelegte Springform 24 cm Ø (kann auch ein wenig größer sein , hatte keine andere)

Das Obst drauf legen , damit das Obst nicht so austrocknet , Alufolie oder einen anderen Kuchenblechform Deckel auf die Form legen.

bei 160°C Umluft ohne vorheizen ca. 30 - 40 Min backen.

Für die Creme von dem Wasser /Saft etwas abnehmen und das Puddingpulver / Mondamin darin auflösen.

Die Butter muss sehr weich sein.

Die Flüssigkeit erhitzen.

Palminwürfel und Zucker in die heiße Flüssigkeit geben das Puddingpulver dazu geben, rühren, etwas abkühlen lassen, dann auch die Butter unterrühren,

nach Geschmack etwas Rum dazu geben.

Die Creme über den erkalteten Kuchen streichen

Für den Schokoladenguss die Schokolade/ Kuvertüre im Wasserbad mit den Palminwürfeln schmelzen und über die Buttercreme verteilen.

Alles zusammen bis zum servieren Kühlstellen.

mit einem in heißes Wasser getauchtes Messer schneiden.

( dies ist eine Veränderung, von Donauwellen, Bärbel )

25.02.2004

26.02.2004

Das ganze ist viel zu süß, muss überall um die Hälfte gekürzt werden

## Obst Buttercreme Kuchen / Torte Veränderung 2

150 ml Olivenöl

250 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischen

50 g NT- Reis gem----- +

150 g Kichererbsen gem----- +

50 g Mais gem----- +

50 g Amaranth gem -----+

50 g Hirse gem -----+

75 g Vollrohrzucker / anderen ----- +

1 Tüte ( 17 g ) Weinsteinbackpulver +

1 Prise Meersalz----- zusammen verrühren + zu dem Öl geben ,  
+ gut vermischen .

ca die Hälfte des Teiges noch mit

2- 3 El Carobpulver / Kakaopulver verrühren

in eine mit Backpapier ausgelegte 24 cm Ø Springform , erst den hellen Teig einfüllen glatt streichen , dann den dunkleren Teig , glatt streichen .

( es reicht auch für eine größere Springform, habe aber keine frei gehabt )

1 oder 2 Glas abgetropfte Sauerkirschen drauflegen,

(man kann die Kirschen/Obst auch in den Teig mischen,  
denn bei dieser Art, zu backen, bleiben diese an der Oberfläche,  
wieso sie bei anderen , auf den unteren Rand absinken, keine Ahnung )

die Springform , mit Alufolie abdecken , damit die Kirschen nicht so aus-  
trocknen.

Ca 30 - 40 min , bei ca 160 ° C Umluft, ohne vorher abbacken.

Inzwischen die Buttercreme herstellen

750 ml Wasser , davon 100 ml abnehmen , den Rest mit  
4 leicht gehäufte Ei Vollrohrzucker/ anderen zum kochen bringen mit  
1 Würfel Palmin / Kokosfett NICHT „Soft“.

2 Beutel Vanille Pudding Pulver oder Sahnepudding in

100 ml Wasser auflösen +

ins kochende Wasser einrühren , kurz aufkochen , Vorsicht , blubbert sehr  
schnell.

Etwas abkühlen , +

200 g Deli - Reform Margarine , oder andere nicht gehärtete , sehr weich,  
untermischen .+

1- 2 Ei Rum 54 % untermischen, ( man kann es auch weglassen )

dann auf den erkalteten Kuchen streichen , + bis zum anschneiden im  
Kühlschrank lassen, einige Stunden wären von Vorteil.

-----ODER-----

-----100 g Kartoffelmehl/ Mondamin (Maisstärke) -----

-----0,25 TI Bourbon Vanillepulver

-----Prise Meersalz-----

1 Würfel Palmin-

200 Gramm Margarine

4 schwach gehäufte Ei Vollrohrzucker Zucker

evtl. Etwas Rum

An Schokoladenguss arbeite ich noch, mir ist das Kokosfett alle gegangen  
, Pech.

PS

anstelle von Wasser/ Buttercreme

Auch den Fruchtsaft mit Puddingpulver nehmen , ( auffüllen mit Wasser )  
mit oder ohne Margarine + Kokosfett

Habe die Zuckermenge sehr reduziert, gegenüber dem Rezept von Bärbel

„Donauwellen“ mir war es nach dem 1. Versuch, wo ich schon 200 g Zucker weniger nahm, noch zu süß.

26.02.2004

Rotweinkuchen 2

4 Ei

Veränderung Samstag, 11. Oktober 2003

30 cm Königskuchenform

250 g Butter

250 g Vollrohrzucker

250 g Mehl bestehend aus :

130 g Buchweizen gem

50 g Sojaschrot gem +

50 g Haselnüsse gemahlen +

10 g Hirse gem. +

10 g NT- Reis gem.

1 Prise Meersalz

Lebkuchengewürz bestehend aus:

0,25 TI Zimt

0,50 TI Piment

0,50 TI Nelken

0,50 TI Muskatnuss

0,12 TI Kardamom

1,5 TI Koriander alles fein mahlen

4 Eier trennen

250 ml Rotwein

1 P Bourbon- Vanillezucker

1 P Backpulver

1,5 EI Kakaopulver

100 g bittere Kuvertüre in Mandel- oder Gemüsemühle mahlen

Butter schaumig rühren, dann Eier + Zucker dazugeben, alle anderen trockenen Zutaten, vermischen, + mit Rotwein darunter mischen.

In eine 30 cm, mit Backpapier ausgelegte Backform (auch Teflon), geben +, glatt streichen

Ca 80 min, bei 150 ° Umluft backen. könnte 10 min länger

Veränderung 1

## Schokoladen Kuchen

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 Mehl                           bestehend 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 gie-  
ßen.

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

29.02.2004

je nach Mehlmischung bzw Zusammenstellung, + Zuckermenge.  
Erhöht sich der Flüssigkeitsbedarf, + das Volumen ,  
ich kam mit 24 cm Königskuchenbackform aus, aber es ist doch ange-  
brachter die 30 cm , zu nehmen. Bitte die Backform mit Backpapier ausle-  
gen .



## Veränderung 2

Schokoladen Kuchen

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 Mehl                            bestehend 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

## Sesam- Hirsekuchen

Bei 12 Stücken etwa 1085 kj / 260 kcal

5 g Eiweiß., 13 g Fett., 28 g Kohlehydrate + 4 g Ballaststoffe pro Stück

Vorbereitungszeit : etwa 40 min

Quellzeit: 20-30 min

Backzeit: etwa 30 min

Zutaten für eine Pfanne 24 cm Ø

100 g Sesam in einer trockenen Pfanne bei schwacher Hitze leicht rösten  
abkühlen lassen + mit

100 g Hirse +  
200 g Weizen fein mahlen. ODER

100 g Buchweizen+  
50 g NT- Reis +  
50 g Amaranth alle drei gem

Pfanne einfetten

150 g Fruchtmark von 1,5 -2 Bananen pürieren. +

120 g Butter mit

100 g Zuckerrohrgranulat/Honig +

abgeriebene Schale 1 unb. Zitrone +

je 0,25 TL Zimtpulver, gem Nelken + gem Kardamom schaumig rühren,  
das

Sesammehl +

160 ccm kaltes kohlen säurehaltiges Mineralwasser dazu + schnell verrüh-  
ren.

Den Teig in die Pfanne füllen + glatt streichen, +

20 - 30 min quellen lassen

Den Kuchen auf Stufe 1,5 von drei möglichen Stufen, zugedeckt in etwa

30 min von unten braun backen, ( bei gf dauert es etwas länger, wenn

sich der Teig /Kuchen in der Pfanne schütteln lässt , ist er fertig

Die Pfanne von der Kochstelle nehmen + den Teig in etwa 20 - 30 min bei

geöffneten Deckel sich verfestigen lassen,

heraus nehmen

auf ein Kuchengitter abkühlen lassen.

## Plätzchen

Plätzchen .....	82
Amaranthwaffeln .....	83
Feine Hirseplätzchen----- 2 Eigelb .....	83
Haselnuss- Kekse	3 Eigelb..... 84

Hirse- Pfirsichhappen .....	85
Hirse-Sesam-Plätzchen	1 Ei..... 85
Hirsekekse 1 Eiweiß .....	86
Hirseplätzchen	1 Eigelb..... 86
Hirseplätzchen 2 Ei .....	87
Hirseplätzchen mit Pilzen 1 Ei .....	87
Marzipankonfekt und -kartoffeln (Basisch) .....	88
Spritzgebäck	1 Ei+ 1 Eigelb..... 89
Vierkornkekse .....	89
oder .....	90
oder .....	90
oder .....	90

### 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 TL Salz  
 0,5 TL 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, Sonneblumenkerne 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.

### Feine Hirseplätzchen----- 2 Eigelb

Portion/en: 60

150 g Butter; weich  
 1 Eigelb; (1)  
 3 EL Ahornsirup  
 150 g Weizenvollkornmehl/ Buchweizen

150 g Hirse; fein gemahlen  
1/2 Zitrone, Schale davon  
1 Eigelb; (2)  
1 El Milch; oder 2  
60 g Mandelhälften; abgezogen  
Butter; für das Backblech

Die Butter mit dem Eigelb (1) und dem Ahornsirup schaumig rühren. Das Weizenmehl, das Hirsemehl und die Zitronenschale darüber streuen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zu einer Rolle formen, in Pergamentpapier wickeln und eine Stunde in den Kühlschrank legen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Das Backblech mit Butter bestreichen. Von der Teigrolle gleich dünne Scheiben abschneiden und auf das Backblech legen. Das Eigelb (2) mit der Milch verquirlen, die Plätzchen damit bestreichen und mit je einer Mandelhälfte verzieren. Die Hirseplätzchen auf der mittleren Schiene in etwa 20 Minuten goldgelb backen. Die Plätzchen auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

## Haselnuss- Kekse

3 Eigelb

zum Ausstechen

50 g Hirse  
100 g Reis  
100 g Buchweizen  
120 g Haselnüsse, gerieben  
100 g Butter  
80 g Honig  
2 EL Sojamilch oder Sahne  
0,5 TL Anis  
3 Eigelb

Getreide fein mahlen, in einer Schüssel vermengen, Die weiche Butter und den Honig in die Mehlmittle geben, ebenfalls das Eigelb die Sojamilch oder die Sahne, die Haselnüsse und die gemahlene Gewürze. Erst mit einem Löffel von der Mitte her alles vermischen, dann zu einem glatten Teig verarbeiten und kneten, 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

Glutenfreies Vollwertmehl auf die Tischplatte streuen, den Teig dünn ausrollen und mit kleinen Formen ausstechen. Man kann die Kekse mit Ei bestreichen und eine halbe Mandel darauf legen.

Auf das gefettete Blech legen, Backtemperatur 200°C, Mittelschiene, Backzeit 10 Minuten.

## Hirse- Pfirsichhappen

75 g Hirse  
150 ccm Wasser  
30 g Butter/Margarine  
¼ Tl 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

## Hirse-Sesam-Plätzchen

1 Ei

100 g Sesam  
120 g Honig  
70 g Butter  
1 Ei  
50 g Rosinen, in Rum eingeweicht  
100 g Hirse  
100 g Weizen <> Buchweizen  
Muskatblüte  
Vanillepulver

Sesam bei milder Hitze in der trockenen Pfanne rösten, bis er duftet.

Butter, Honig und Ei schaumig rühren. Mit Muskatblüte und Vanillepulver würzen. Hirse und Weizen fein mahlen. Den

ausgekühlten Sesam, Rosinen und Mehl zu der Buttermischung geben und unterrühren. Teig etwa 1/2 Stunde ruhen lassen.

Mit dem Kaffeelöffel kleine Häufchen auf ein gefettetes Blech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 180 ° C 15 - 20 Minuten backen.

## Hirsekekse 1 Eiweiß

### Zutaten

Für etwa 70 Stück

- 150 g Hirseflocken
- 100 g Mehl
- 120 g gemahlene Haselnüsse
- 100 g Dattelmark
- 100 g Butter oder Margarine
- 1 Eiweiß
- Pinienkerne oder andere Nusskerne zum Belegen

### Zubereitung

Hirseflocken, Mehl, Nüsse, Dattelmark und Fett verkneten. Den Teig 30 Minuten kalt stellen. Zwischen Klarsichtfolie etwa einen halben Zentimeter dick ausrollen. Kleine Quadrate ausschneiden. Jedes Quadrat mit Eiweiß bestreichen und mit Pinienkernen belegen. Auf vorbereitete Backbleche legen und in den Backofen schieben. Auf 175 Grad schalten und etwa 15 Minuten backen; das nächste Blech nur 10 Minuten.

\*

Pro Stück ca. 40 Kalorien / 167 kJ  
eingetippt am 26.05.1993

## Hirseplätzchen

1 Eigelb

- 50 g Butter,
- 70 g Rohrzucker,
- 1 Schuss Salz,
- 1 Eigelb,
- etwas Zitronenschale,
- Vanillemark,
- 80 g Hirseflocken,
- 1 Msp Backpulver,
- 50 g Haselnüsse (gerieben)

Butter, Zucker, Eigelb, Zitronenschale und Vanillemark schaumig

rühren. Hirseflocken, Backpulver und Haselnüsse dazumischen. Mit zwei Teelöffel kleine Häufchen auf ein eingefettetes Backblech setzen und in dem auf 200 Grad vorgeheizten Backofen leicht braun und knusprig backen.

## Hirseplätzchen

2 Ei

Zutaten für 4 Portionen

- ½ Tasse/n Hirse
- 1 Stange/n Lauch
- 1 Zwiebel(n)
- 1 Möhre(n)
- 2 Ei(er)
- 1.5 Tasse/n Gemüsebrühe
- 1 EL Mehl, Vollkorn
- 1 EL Sesam
- 1 EL Butter
- Fett zum Ausbacken

### ZUBEREITUNG

Die Hirse im Sieb gut waschen und dann in der Gemüsebrühe aufkochen und ausquellen lassen (mindestens eine halbe Stunde - geht auch über Nacht oder am Vortag). Mehrmals umrühren, dann wird sie schön "pampig" und lässt sich gut formen. Lauch, Zwiebel und Möhre in Butter andünsten. Aus Eiern, Mehl und Sesam einen Teig rühren und den Hirsebrei und das Gemüse zufügen und alles gut vermischen. Aus diesem Teig kleine Bällchen formen und mit der Hand flach drücken. Diese Plätzchen dann in heißem Fett in der Pfanne von beiden Seiten knusprig braten.

Dazu passt: Tomatensauce, Tomatensalat, Käsesauce, gemischte Salate

13.11.01 Biene34 CK

## Hirseplätzchen mit Pilzen

1 Ei

- 75 g Hirseflocken
- 20 g Butter
- 30 g Weizenmehl (Type 1050) /Glutenfrei
- 100 ml Milch
- ; Salz
- 1/4 TI Paprikapulver (edelsüß)

3 Zwiebeln  
1 Rote Chillischote  
1 Rote Paprikaschote  
200 g Champignons  
4 Ei Öl  
1 Kartoffel  
75 g Gemüsebrühe  
1 Ei  
1/2 Bund Petersilie  
; Pfeffer

Hirseflocken kurz anrösten, die Butter darin zerlassen. Mehl mit Milch, Salz und Paprikapulver verrühren und 15 Min. quellen lassen. Zwiebeln halbieren, in Scheiben schneiden. Chili entkernen und fein würfeln.

Paprika vierteln, putzen, schräg in Stücke schneiden. Pilze putzen, vierteln. Zwiebeln in der Hälfte des Öls andünsten, Pilze und Chili zugeben und zugedeckt 5 Min. garen.

Kartoffeln raspeln, mit Paprikastücken und Brühe dazugeben, 10 Min. garen. Ei und Hirse unter das Mehl rühren. Daraus im übrigen Öl pro Portion jeweils 3 Plätzchen jeweils 2 bis 3 Min. von jeder Seite backen. Petersilie hacken und unter das Gemüse ziehen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und zu den Plätzchen servieren.

Pro Portion ca. 669 kcal/2800 kJ.

### Marzipankonfekt und -kartoffeln (Basisch)

100 g Hirse; fein gemahlen  
200 g Abgezogene Mandeln; fein-gehackt  
3 Ei 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.



## Spritzgebäck

1 Ei+ 1 Eigelb

150 g Butter  
50 g Staubzucker  
    Zitronenschale  
10 g Vanillezucker  
1 Ei  
1 Eidotter  
230 g Mehl  
bestehend aus  
120 g Buchweizen gem  
45 g Sojaschrot gem +  
45 g Haselnüsse gemahlen +  
10 g Hirse gem. +  
10 g NT- Reis gem.  
    Tunkmasse

Butter, Zucker, geriebene Zitronenschale und Vanille schaumig rühren, Ei und Eidotter einrühren, das Mehl locker darunter rühren (die Masse möglichst rasch aufarbeiten, bei längerem Stehen lassen wird sie zu fest). Mit Sterntülle Bögen, Rosetten, Stangerl, Ringe, Biskottenform usw. auf ein gefettetes Blech dressieren. Nicht zu heiß backen. vom Blech nehmen und verschieden fertigen, z. B. je zwei mit Marillenmarmelade zusammen setzen und schräg in eine Tunkmasse tauchen, eventuell mit Nüssen bestreuen oder mit Tunkmasse überspritzen oder vor dem Backen schon mit kandierten Früchten belegen.

15.6.03

In einigen Rezepten für Spritzgebäck muss man etwas Backpulver dazugeben. Dann verläuft es auf jeden Fall. Nur bei Rezepten ohne Backpulver kann man damit rechnen, dass es nicht verläuft.

## 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 TL 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 eingel +50 g Zitronat+ 2 E Rumrosinen  
Haselnuss ger. + gem., Vanillezucker.

## Süßes

Süßes .....	90	
Apfelhirse mit Nüssen.....	91	
Tipps: .....	91	
Backäpfel auf Hirsesauce .....	91	
Bananen-Hirse mit Heidelbeeren.....	92	
Hirse - Mango - Creme .....	93	
Hirse-Erdbeercreme .....	94	
Hirse-Schoko-Creme mit Banane .....	94	
Hirseaufstrich Orientale .....	95	
Hirsecreme mit Früchten.....	95	
Hirsecreme mit Obst .....	96	
Hirsegrütze mit Erdbeerpudding.....	97	
Tipp: .....	97	
Hirsepudding	8 Ei .....	97
Mandel-Fruchtkugeln mit Kokos .....	98	
Quark - Hirsepudding	3 Ei .....	99

Süße Quarkcreme .....	99
Süßer Hirsebrei .....	100
Würziger Hirseaufstrich .....	100

## Apfelhirse mit Nüssen

### Zutaten

- 120 g Hirse
- 300 ml ;Wasser
- 5 El. Sahne
- 1 1/2 El. Honig
- 2 Tl. Zitronenschale
- Eventuell 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

.

### Tipps:

Statt Hirse können Sie auch groben Maisgrieß (Kukuruz) verwenden. Für Berufstätige - zum Mitnehmen: Das gesamte Obst erst vor dem Essen unter die Hirse mischen.

\*

Quelle: -Früchtel: Vollwertküche Erfasst von Diana Drobel

eingetippt am 31.03.1996 von Diana

## Backäpfel auf Hirsesauce

### 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.

\*

Quelle: Nach: Hanna Tenued Kräuterbäuerin, Wald

Erfasst von Rene Gagnaux

### Bananen-Hirse mit Heidelbeeren

Zutaten für 1 Portion

- 30 g Hirse,
- 1 EL 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 EL 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.

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

## Hirse - Mango - Creme

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 Gramm 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

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 TL Zitronenschale

1/2 TL 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 Hirsecreme mit Akazienhonig, Zitronenschale und Vanilleschotenpulver abschmecken, Erdbeerecken dazugeben und Mascarpone-Joghurtmasse vorsichtig unterheben.

Mit Minzeblättern und gehackten Nüssen garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

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

### Hirse-Schoko-Creme mit Banane

Zutaten für 1 Portionen

4 Banane(n)

6 EL Kakaopulver

4 TL 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 TL cremig gerührten Quark darauf setzen und einige mit Zitronensaft beträufelte Bananenscheibchen als Garnierung darauf legen.

9.11.01 Simone Hefner CK

#### Hirseaufstrich Orientale

Zutaten:

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

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.

#### Hirsecreme mit Früchten

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.

\*

Quelle: FRUEHSTUECKSIDEEN SUEDWEST-TEXT 17.10.94

Gepostet von Ulli Fetzer

### Hirsecreme mit Obst

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 Reisleib 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

### 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.

### Tipp:

Wenn Ihnen der Pudding zu lange dauert, ziehen Sie die geputzten Erdbeeren einfach roh unter den Hirseschaum.

14 g Eiweiß, 25 g Fett, 88 g Kohlenhydrate Hirse enthält neben Eisen und Flour auch viel Kieselsäure: besonders gut für Zähne, Haut und Haar.

\*\*

eingetippt am 24.05.1996 von Ulrike

## Hirsepudding

8 Ei

Portion: 4

- 210 g Frisch gemahlene Hirsemehl
- 140 g Butter
- 250 ml Sahne

- 1 Vanilleschote
- 1 Eiweiß (1)
- 8 Eigelb
- 6 Eiweiß (2)
- 70 g Fruchtzucker
- Geklärte Butter und Zucker
- für die Formen

1. Die Butter zerlassen. Die Sahne mit der Vanilleschote und ihrem ausgekratzten Mark aufkochen.
2. Das Hirsemehl in die Butter einrühren, ausquellen lassen und mit der Vanillesahne (ohne die Schote) ablöschen. In eine Schale umfüllen.
3. In die auf Handwärme abgekühlte Masse Eiweiß (1), dann nach und nach das ganze Eigelb einarbeiten.
4. Aus Eiweiß (2) und Fruchtzucker den Eischnee herstellen und Portionsweise unter die abgekühlte Hirsemasse heben.
5. Timbaleförmchen buttern, mit Zucker ausstreuen und zu drei Viertel mit der Puddingmasse füllen. Im auf 200 Grad C vorgeheizten Ofen 25-30 Minuten im Wasserbad pochieren.
6. Pudding aus der Form stürzen und mit in Portwein gedünsteten Kirschen, Vanillesauce mit Kirschwasser und Moccäis servieren.

## Mandel-Fruchtkugeln mit Kokos

Zutaten für 12 Portionen

- 150 g Mandeln
- 50 g Weizen /Buchweizen
- 50 g Hirse
- 100 ml Orangensaft
- 100 ml Apfelsaft
- 100 g Banane(n)
- 100 g Früchte (Trockenfrüchte)
- 25 g Kokosraspel
- ½ TL Zimt
- ½ TL 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

### Quark - Hirsepudding

3 Ei

Zutaten für 4 Portionen

150 g Hirse

50 g Zwieback (Vollkornzwieback)

500 g Quark

3 Ei(er)

1 Zitrone(n)

100 g Apfelkraut

1 EL Honig

50 g Mandeln (Stifte)

125 g Rosinen

### ZUBEREITUNG

Hirse in ½ Liter Wasser aufkochen und 20-25 Minuten bei niedriger Hitze ausquellen lassen. Zwieback zerbröseln (mit der Küchenrolle) und mit den restlichen Zutaten verrühren. Zuletzt abgetropfte Hirse hinzugeben. Den Teig in eine gefettete Puddingform füllen und im Wasserbad 90 Minuten garen (Schnellkochtopf: 30-35 Minuten).

1.4.03   Josie   CK

### Süße Quarkcreme

Servings: 4

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 ausschalten. 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

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.

### Würziger Hirseaufstrich

Zutaten:

Für 4 Personen:

80 g Hirse

160 ml Gemüsebrühe

1 kleine Zwiebel

100 g frische Champignons

etwas Zitronensaft

1 TL 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 ausquellen 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.

## Salat

Salat .....	101
Griechischer Hirsesalat .....	101
Hirsesalat mit Gemüse I .....	102
Hirsesalat mit Gemüse II .....	103

## 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 Fips01 CK

#### Hirsesalat mit Gemüse I

##### 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.

\* \*

Newsgroups: zer.t-netz.essen

eingetippt am 30.08.1993 von daenu

## 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.

\*

Nach Nordtext 12.03.95 Erfasst: Ulli Fetzner

\* \*

## Vegetarisch

Vegetarisch .....	103
Frühlingsgemüse auf Hirse-Pfannkuchen	6 Ei ..... 105
Gefüllte Auberginen mit Hirse.....	105
Gefüllte Salatgurke,	1 Ei ..... 107

Erste Variante: .....		107
Zweite Variante: .....		108
Gefüllter Kohlrabi	1 Ei.....	108
Gemüse Hirse.....		109
Gemüsecurry mit Hirse.....		109
Grundrezept Hirsebrei .....		110
Hirse - Pfanne .....		110
Hirse Birnen Frühstück .....		111
Hirse mit Broccoli.....		111
Hirse mit Möhren .....		112
Hirse und Lauch.....		112
Hirse-Bällchen .....		113
Hirse-Gemüse Eintopf.....		113
Hirse-Kräuter-Tortilla- Burger auf tunesische Art	4 Ei .....	114
Hirse-Kresse-Risotto .....		115
Hirse-Topfen-Medaillons	2 Ei.....	116
Hirsebrei	1 Ei.....	116
Hirsegugelhupf mit Schnittlauch-Sauce	4 Ei.....	117
Hirseklöße mit Tomatensauce	2 Ei .....	118
Hirseotto .....		119
Hirseotto II .....		120
Hirseotto mit grünen Spargel .....		120
Hirseotto mit Käse .....		121
Pfifferlings-Hirseotto.....		121
Hirsepfanne mit Joghurtsoße.....		122
Hirsering mit Blumenkohl	1 Ei .....	123
Hirsesalat mit Gemüse .....		124
Hirsesteak	1 Eigelb .....	124
Hirsesuppe.....		125
Tipp: .....		125
Hirsesuppe mit Gemüse.....		125
Hirsesuppe mit Mais .....		126
Käsespätzle	2 Ei ....	126
Kohlrabi mit Kräuter - Hirseguss	2 Ei .....	127
Kohlrabi-Medaillons II.....		128
Info zu Quinoa: .....		129
Lauchsuppe mit Hirseklößchen	1 Ei.....	129
Mit Hirse und Käse gefüllte Paprikahälften.....		130
Möhren-Hirse-Pfanne mit Petersiliensoße .....		130
Pikante Hirse.....		131
Pilzragout im Hirserand	3 Ei .....	132
Tomaten - Hirse - Suppe mit Feta .....		132
Vollwert- Gnocchi.....		133



### Zutaten:

200 g Hirse  
½ l Gemüsebrühe; Instant  
1 Bund Möhren  
250 g weißer Spargel  
250 g Zuckerschoten  
Vollmeersalz  
125 g Butter  
2 Eier; (1) davon nur Eigelb  
4 Eier; (2)  
; weißer Pfeffer  
200 g Sahne  
50 g Käse; gerieben  
; Öl zum Backen  
Kerbel; zum Garnieren

Hirse in die heiße Brühe rühren und aufkochen. Bei abgeschalteter Platte 20 Minuten ausquellen und dann erkalten lassen.

Das Gemüse waschen und putzen. Möhren und Spargel schälen und in lange, schräge Scheiben oder Stücke schneiden. Das Gemüse getrennt in wenig Salzwasser bissfest garen.

Für die Sauce Butter schmelzen. Die Eigelb (1), Salz, Pfeffer und etwas Spargelwasser in einer Schüssel schaumig schlagen und auf einem Wasserbad unter Rühren zu einer cremigen Masse verarbeiten. Zum Schluss in dünnem Strahl die Butter zufügen. Dabei kräftig weiterschlagen, weil die Sauce sonst gerinnt.

Eier (2) trennen, Sahne, Käse und die Eigelb (2) unter den Hirsebrei rühren. Das Eiweiß (2) steif schlagen und locker unterheben. In Öl bei mittlerer Hitze pro Person 2 Pfannkuchen backen. Mit Gemüse und Sauce Hollandaise anrichten, mit Kerbel garnieren

## Gefüllte Auberginen mit Hirse

### Zutaten

- 2 Auberginen; je ca. 250 g
  - ; Salz
  - 1/2 Zitrone; Saft
- FUER DIE FUELLUNG

- 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.

Ausgehöhltes 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.

\*

Coop-Zeitung Nr. 35 1. Sept. 1994

Erfasst von Rene Gagnaux

## Gefüllte Salatgurke, 1 Ei

Dill-Mais-Quark, Curry-Hirse

- 1 lg Salatgurke
- ; Salz
- ; Pfeffer
- 125 ml Gemüsebrühe; ca. Menge

### Dill-Mais-Quark-Füllung-----

- 125 g Magerquark
- 1 Ei
- 3 El Paniermehl; evtl. mehr
- 1 El Creme fraiche
- 1 Zwiebel; fein gewürfelt
- 1 sm Knoblauchzehe; zerdrückt
- 4 El Maiskörner
- 1/2 Bd. Dill; gehackt
- 1/4 TI Scharfer Senf
- ; Salz
- ; Pfeffer

### -----Curry-Hirse-Füllung-----

- 75 g Hirse
- 1 sm Zwiebel; fein gewürfelt
- 1 El Sonnenblumenöl
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 5 El Erbsen
- 1 TI Curry; mindestens!
- ; Salz
- ; Pfeffer
- Muskatnuss
- Zitronensaft

Jede Gurke gut waschen, in zwei Stücke schneiden und halbieren. Mit einem Teelöffel die Kerne so herauskratzen, dass an den Enden der Stücke ein Stück Gurkenfleisch als Abschluss stehen bleibt.

Die Höhlungen leicht salzen und die Gurkenstücke verkehrt herum auswässern lassen.

### Erste Variante:

#### Dill-Mais-Quark-Füllung

Quark, Zwiebeln, Creme fraiche, Maiskörner, Paniermehl und Knoblauch gut verrühren. Dill, feingehackt, mit dem Senf und den Gewürzen zur Quarkmasse geben und pikant abschmecken.

## Zweite Variante:

### Curry-Hirse-Füllung

Zwiebel im Öl leicht andünsten. Die Hirse in ein Haarsieb geben, mit heißem Wasser gründlich abspülen und zur Zwiebel geben. Curry zugeben und alles kurz mitdünsten lassen, mit der Brühe aufgießen. Lorbeer zugeben und die Hirse einmal aufkochen lassen. Dann bei geschlossenem Deckel 10 Minuten quellen lassen. Nun die Erbsen zugeben, nochmals erwärmen und weitere 10 bis 15 Minuten ausquellen lassen. Dabei ab und zu umrühren, damit die Hirse schön breiig wird. Wenn die Hirse ganz ausgequollen ist, so viel Curry zugeben, bis ein schöner Currygeschmack erzielt ist. Mit Salz, Pfeffer, geriebenem Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken.

Die Gurkenhöhlungen mit Pfeffer würzen und die Masse einfüllen. Die Gemüsebrühe in einen so weiten Topf geben, dass alle Gurkenstücke nebeneinander Platz finden. Das Gericht aufkochen und zugedeckt ca. 10 bis 15 Minuten köcheln lassen.

## Gefüllter Kohlrabi

1 Ei

Zutaten für 6 Portionen

- 3 große Kohlrabi
- 1 EL Zitronensaft
- Meersalz
- 100 g Zwiebel(n)
- 1 kleiner Apfel
- 1 EL Öl
- 2 EL Petersilie, gehackt
- 4 EL Hirse - Flocken
- 80 g Cashewnüsse, gehackt
- 100 g Käse (Gouda), gerieben
- 1 Ei(er)
- Muskat
- Fett für die Form
- 1 EL Petersilie zum Bestreuen

## ZUBEREITUNG

Kohlrabi schälen, halbieren, mit Zitronensaft einreiben und in Salzwasser 15-20 Min. kochen. Herausnehmen und mit einem Kugelausstecher aushöhlen.

Zwiebeln pellen. Apfel vierteln und entkernen. Kohlrabifleisch, Zwiebeln und Apfelviertel fein würfeln und im heißen Öl glasig dünsten. Petersilie grob hacken, die Hälfte mit den Hirseflocken unterrühren, etwas abkühlen lassen. Cashewkerne, Käse und Ei unterrühren, mit Muskat und Salz würzen. Die Kohlrabihälften in eine gefettete Auflaufform setzen und mit der Masse füllen.

Im heißen Backofen bei 200°C auf der 2. Schiene von unten 15-20 Min. backen. Mit der restlichen Petersilie bestreut servieren.

### 3.6.02 Sofi CK

#### 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

Man nehme:

- 1 Blumenkohl
- 400 Gramm Möhren
- 1 Packung (300 Gramm) tiefgefrorene Brechbohnen
- 2 Zwiebeln

2 Esslöffel Sonnenblumenöl  
150 Gramm Hirse  
400 ml Wasser  
1 Würfel Klare Suppe mit Suppengrün  
1-2 Teelöffel Curry  
Zitronensaft  
1 Bund Koriander  
30 Gramm 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.  
[www.hausfrauenseite.de](http://www.hausfrauenseite.de)

### Grundrezept Hirsebrei

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

Nach Belieben z.B. mit Sahne und Früchten verfeinern

### Hirse - Pfanne

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 Birnen Frühstück

(erfrischend, baut Qi auf, tonisiert die Lunge)

Für 4 Portionen:

(F) 400 ml kochendes Wasser

(E) 150 g Hirse

(E) 2 große Birnen, geviertelt und entkernt

(E) 50 g Walnüsse, grob gehackt

(E) 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.

[www.tcm.subway-sardinien.de](http://www.tcm.subway-sardinien.de)

## 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.

\*

Marlis Weber, in neuform Kurier 5/92

### 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 Nussmus unterziehen und mit der Petersilie bestreuen.

16.3.02 ScholzWohlers CK

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

### Hirse und Lauch

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-Bällchen

- 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

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.

[www.adler-muehle.de](http://www.adler-muehle.de)

### Hirse-Kräuter-Tortilla- Burger auf tunesische Art

4 Ei

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 El Öl; (1)
- 200 g Hirse
- 750 ml Gemüsebrühe
- 2 Bd. Petersilie
- 150 g Stangensellerie
- 150 g Karotten
- 1 Tl Cayennepfeffer
- 1 Tl Korianderpulver
- ; Salz
- 3 El Zitronensaft
- 400 g Tomaten
- 4 El Öl; (2)
- 4 Eier
- 1 Fladenbrot

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Öl (1) erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin unter Rühren andünsten. Die Hirse dazugeben und kurz anschwitzen. Die Brühe zugießen und alles ca. 12 Minuten köcheln lassen.

Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Eine Hälfte fein hacken, die andere Hälfte beiseite legen. Stangensellerie und Karotten putzen und fein würfeln. Mit der gehackten Petersilie zu der Hirse geben und weitere 12 bis 15 Minuten garen.

Die Hirsemasse mit den Gewürzen und dem Zitronensaft würzen. Kurz abkühlen lassen. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.

Den Backofen auf 50°C vorheizen. Die Hirse in Portionen teilen (je Person eine Portion). Pro Portion 1 Esslöffel Öl (von Öl (2)) in einer Pfanne erhitzen und eine Portion Hirse hineingeben, zu einem runden Fladen glatt streichen. Pro Portion ein Ei verquirlen, über die Hirse

geben und bei kleiner Hitze zugedeckt stocken lassen. Auf eine Platte geben und im Backofen warm halten. Nacheinander die einzelnen Tortillas auf diese Weise ausbacken.

Das Fladenbrot teilen, in jedes Teil eine Tasche schneiden. Etwas von den Petersilienblättern, Tomatenscheiben und jeweils eine Hirse- Kräuter- Tortilla hineingeben.

Pro Portion 618 kcal.

## Hirse-Kresse-Risotto

mit Champignons und Wirsing-Kürbis-Gemüse

Zutaten:

- 600 ml Gemüsebrühe
- 100 g Zwiebel
- 150 g Hirse
- 300 g Champignons
- 2 EL Rapskernöl, kaltgepresst
- ½ TL 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 TL Kräutersalz

Zubereitung:

- 350 ml Gemüsebrühe (gesalzen) aufkochen, 50 g gewürfelte Zwiebeln und 150 g Hirse einrühren. Einmal aufkochen, zudecken und auf ausgeschalteter 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.

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

## Hirse-Topfen-Medaillons

2 Ei

mit buntem Gemüse und Schnittlauchrahm

Für 4 Personen

Zutaten:

100 g in Brunoise geschnittene Zwiebeln,  
30 g Butter,  
150 g gekochte Hirse (70 g Rohgewicht, Zweieinhalbfache Wassermenge),  
200 g passierter Magertopfen,  
2 Eidotter,  
Thymian, Oregano,  
Salz,  
Erdnussöl zum Braten.  
150 g junge Karotten,  
150 g geschälter, in Spalten geschnittener Kohlrabi,  
100 g geviertelter Fenchel,  
100 g Erbsenschoten,  
50 g Brokkoliröschen,  
50 g Karfiolröschen,  
30 g Butter,  
Salz,  
1 zerdrückte Knoblauchzehe.  
200 g Rahm,  
2 EL feingeschnittener Schnittlauch,  
Salz.

Zubereitung:

Hirse-Topfen-Medaillons: Die Zwiebeln in Butter anschwitzen. Mit der gekochten und überkühlten Hirse, dem Topfen und den Eidottern vermischen. Mit Thymian, Oregano und Salz abschmecken. Mit befetteten Handflächen aus der Masse acht Medaillons formen. Die Medaillons in wenig Erdnussöl hell braten und im Rohr bei 80° C warm stellen.

Gemüse: Das vorbereitete Gemüse mit Butter und Gewürzen unter mehrmaliger Zugabe von wenig Wasser knackig dünsten.

Schnittlauchrahm: Den Rahm glattrühren, den Schnittlauch dazugeben und mit Salz abschmecken.

Anrichten:

Die Hirse-Topfen-Medaillons mit dem Gemüse auf vorgewärmten Tellern. Mit dem Schnittlauchrahm servieren.

[www.lisa.at](http://www.lisa.at)

## Hirsebrei

1 Ei

Zutaten für 1 Portionen

½ Tasse/n Hirse  
1 Ei(er)

Kräuter, frisch, gemischt  
150 g Joghurt  
1.5 Tasse/n Gemüsebrühe  
Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG

Hirse heiß abspülen. In der Gemüsebrühe aufkochen und quellen lassen. Mit Joghurt, Ei, Pfeffer, Salz und gehackten Kräutern mischen und abschmecken.

30.4.02 Maharet CK

### Hirsegugelhupf mit Schnittlauch-Sauce 4 Ei

#### Zutaten

250 g Hirse  
1 El. Olivenöl  
400 ml Gemüsebrühe  
200 g Magerquark  
; Pfeffer  
Paprikapulver  
Meersalz  
2 kleine Rote Paprikaschoten  
2 kleine Grüne Paprikaschoten  
1 kleine Lauchstange  
4 Eier  
150 g Schafskäse  
300 g Joghurt  
1 El. Crème fraîche  
2 Bd. Schnittlauch  
Fett; für die Form

#### Zubereitung

Die Hirse in dem Olivenöl andünsten, mit der Brühe angießen und aufkochen lassen. Den Quark unterziehen, mit Pfeffer, Paprikapulver und Meersalz abschmecken. Alles 20 Minuten bei kleiner Hitze garen.

Abkühlen lassen.

Paprikaschoten und Lauch waschen und würfeln bzw. in Scheiben schneiden. Die Eier trennen. Die Eigelbe mit dem Gemüse unter die Hirse ziehen. Das Eiweiß steifschlagen und unterheben.

Eine Napfkuchenform einfetten, die Hirsemasse hineingeben und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Gas Stufe 3) ca. 50 Minuten backen. Stürzen.

Schafskäse und Joghurt pürieren und cremig rühren. Schnittlauch hacken und mit Crème fraîche darunter ziehen. Mit Pfeffer, Paprikapulver und Meersalz abschmecken.

Den Hirse-Gugelhupf mit der Sauce servieren.

Pro Person ca. 583 kcal/2449 kJ, 29,4 g Eiweiß, 26,7 g Fett, 57,4 g Kohlenhydrate, Be: 4,8.

## Hirseklöße mit Tomatensauce

2 Ei

Portion: 5

200 g Hirse  
450 ml Wasser  
1 Tl Instand- Gemüsebrühe  
500 g Sauerkraut  
3 Zwiebeln  
1 Bd. Petersilie  
2 säuerliche Äpfel  
2 El Zitronensaft  
500 g Tomaten  
2 Salbeiblättchen  
3 El Maiskeimöl  
1 Lorbeerblatt  
125 ml naturtrüber Apfelsaft  
; Salz  
; schwarzer Pfeffer, frisch  
; gemahlen  
2 Eier  
40 g Vollkornmehl  
2 El Creme fraiche  
1 Bd. Schnittlauch

Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde 15 Minuten

1. Die Hirse mit dem Wasser und der Gemüsebrühe einmal aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze in 30 Minuten garen. Die Hirse lauwarm abkühlen lassen.

2. Inzwischen alle anderen Zutaten vorbereiten:  
Das Sauerkraut abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen und hacken. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein zerkleinern. Die Äpfel vierteln, schälen, vom Kerngehäuse befreien, würfeln und mit dem Zitronensaft vermischen, damit sie sich nicht verfärben. Die Tomaten häuten und würfeln, dabei die Stielansätze herausschneiden. Die Salbeiblättchen waschen, trocken tupfen und hacken.

3. Für das Sauerkraut 1 Esslöffel Öl erhitzen. Etwa ein Drittel

der Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig braten. Das Sauerkraut, das Lorbeerblatt, den Apfelsaft, Salz und Pfeffer hinzufügen, einmal aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze in 20 Minuten garen. Die Äpfel darunter mischen und in weiteren 10 min. garen.

4. Für die Klöße reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Hirse mit den Eiern, einem weiteren Drittel der gehackten Zwiebeln, der Petersilie, dem Mehl und Salz mischen. aus dem Teig mit angefeuchteten Händen 10 Klöße formen. In dem kochenden Salzwasser bei schwächster Hitze in etwa 15 Minuten ohne Deckel gar ziehen, aber nicht kochen lassen.

5. Für die Tomatensauce das restliche Öl erhitzen. Den Rest der Zwiebeln darin glasig braten. Die Tomaten und den Salbei hinzufügen und unter ständigem Rühren bei starker Hitze in etwa 5 Minuten garen. Die Creme fraiche darunter mischen und die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Die Klöße mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen, gut abtropfen lassen und auf vorgewärmte Teller legen. Das Sauerkraut daneben anrichten. Die Sauce über die Klöße geben und mit den Schnittlauchröllchen bestreuen.

\*Variante: \*

Die Hirse durch Grünkernschrot oder Buchweizen ersetzen. Das Sauerkraut mit Gemüsebrühe anstelle von Apfelsaft garen. Statt der Äpfel zum Schluss 300 g grob raspelte Möhren daruntermischen und im Kraut erhitzen.

## Hirseotto

1 El Olivenöl,  
1 El Butter,  
1 Zwiebel (fein gehackt),  
1 Knoblauchzehe (gepresst),  
400 g Hirse,  
1/2 l Fleischbrühe,  
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

### Zutaten

- 250 g Hirsekörner
- 75 g Zwiebeln; in feine Streifen
- 25 g Butter
- 1 l Weißer Geflügelfond
- 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.

\*

Quelle: Pauli, Rezeptbuch der Küche, 1992,

ISBN 39520249-1-0 Erfasst und gepostet von Rene Gagnaux

### Hirseotto mit Käse

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

### Pfifferlings-Hirseotto

1 md Zwiebel

1 md Lauchstange

1 1/2 El Butter

300 g Pfifferling ; oder andere frische Pilze

500 ml Gemüsebrühe; vegetabil

100 g Hirse  
1 ds Muskatnuss; gerieben  
2 EL Sahne; sauer  
2 EL Petersilie; gehackt

Die Zwiebel schälen, den Lauch putzen und beides in kleine Würfel beziehungsweise in dünne Ringe schneiden.

Zwiebel und Lauch in der Butter andünsten. Inzwischen die Pilze putzen, größere halbieren und alle zum Zwiebel-Lauch-Gemüse geben. Kurz mit andünsten und dann die Gemüsebrühe angießen.

Die Hirse mit heißem Wasser waschen, zu den Pilzen geben und alles im geschlossenen Topf 25 bis 30 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch umrühren.

Das Ganze mit wenig Muskatnuss würzen. Die saure Sahne zuletzt hineinrühren und die Petersilie darüber streuen.

### Hirsepfanne mit Joghurtsoße

Zutaten für 4 Portionen  
4 Knoblauch (Zehen)  
½ TL Sambal Olek  
3 EL Öl  
2 TL 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 andüns-

ten, 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.

Joghurtsoße:

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

## Hirsering mit Blumenkohl

1 Ei

Portion: 4

6 El Hirse

Zwiebeln; nach Geschmack

Karotten; grob geraffelt

Gemüsebrühe

Butter

1 sm Blumenkohl; blanchiert

1 Ei

200 g Sahne

Reibekäse

Kräutersalz

Muskat

Hirse in etwas Gemüsebrühe mit den kleingeschnittenen Zwiebeln und den Karotten ca. 10 Minuten kochen.

Zum Schluss etwas Butter daran schmelzen lassen.

Die abgekühlte Hirse in eine gebutterte Ringform geben.

Blumenkohl in Röschen teilen und auf der Hirse mittig verteilen.

Darauf achten, dass die Hirsemasse nicht ganz die Form bis zum Rand ausfüllt.

Mit einem Löffel vom Rand wegschieben, sodass ein ca. 2 cm breiter, freier Ring stehen bleibt. Nun Ei mit Sahne verquirlen, Gewürze darangeben. Den Blumenkohl dick mit dem Käse bestreuen und anschließend mit der Eier-Sahne-Mischung von der Mitte her beginnend begießen, bis der freie Rand ebenfalls mit der Mischung ausgefüllt ist.

Überbacken bei ca. 200 C ca. 30 Minuten.

## 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.

## Hirsesteak

1 Eigelb

### Zutaten

Für 1 Personen

- 40 g Hirse
- 1 Eigelb
- 10 g Paniermehl
- 30 g geriebenen Edamer
- 10 g gewürfelte Zwiebel

### Zubereitung

Hirse in kochendem Wasser ca. 15 min. garen, abtropfen lassen und mit den übrigen Zutaten vermengen Steak formen, in wenig Pflanzenöl braten und mit Paprika garnieren.

Als Menü (Sellerie-Cremesuppe, Hirsesteak, Obstteller)

Newsgroups: Of zer.t-netz.essen eingetippt am 26.05.1993 von Michel

## Hirsesuppe

### 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.

\*

Trennkost (Falken-Verlag) -ISBN 3 8068 4498 4 Erfasst: Arthur Heinzmann

## 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.

\*

Früchtel: Vollwertküche Erfasst von Diana Droßel

### Hirsesuppe mit Mais

#### 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.

\*

Suppen und Eintöpfe, Köhnen 1985

ISBN 3-924822-15-8 Erfasst von Rene Gagnaux

### Käsespätzle

2 Ei

Für 4 Personen

(· 100 g Hirsemehl

- 100 g Buchweizenmehl
- 50 g Sojamehl ) ODER

250 g Vollkornweizen/Dinkel

- 2 Eier
- 2 1/2 EL Salz
- ca. 125 ml Wasser
- 4 Zwiebeln, in Ringe geschnitten
- 5 EL Olivenöl
- 125 g Tilsiter, grob gerieben
- 125 g Edamer, grob gerieben
- Kräutersalz
- schwarzer Pfeffer

Hirse-, Buchweizen- und Sojamehl mit den Eiern, 1/2 TL Salz sowie dem Wasser in eine Schüssel geben und zu einem flüssigen Teig verarbeiten. Teig etwa 30 Minuten ruhen lassen.

Zwiebeln im heißen Öl leicht anbraten.

In einem großen Topf reichlich Wasser mit 2 EL Salz zum Kochen bringen. Teig durch eine Spätzlepresse ins siedende Wasser drücken. Sobald die Spätzle an die Wasseroberfläche aufsteigen, die Spätzle mit einem Schaumlöffel herausnehmen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

Spätzle, Käse und Zwiebeln in eine Auflaufform geben, miteinander vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und im Ofen überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten + 30 Minuten Ruhezeit

Hat nicht so geklappt, mit Weizen/Dinkel besser

## Kohlrabi mit Kräuter - Hirseguss 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen

150 g Hirse

350 ml Gemüsebrühe

600 g Kohlrabi, geschält

100 g Frühlingszwiebel(n) mit Grün

20 g Butter

2 Ei(er)

150 ml Milch

Salz

Pfeffer

Muskat, gerieben

6 EL Kräuter, feingewiegt, z.B. Petersilie, Schnittlauch, Liebstöckel, Oregano, Basilikum, Borretsch, Bärlauch

50 g Käse, mild, z.B. Gouda, gerieben

1 EL Sonnenblumenkerne

#### ZUBEREITUNG

Hirse heiß waschen. Gemüsebrühe aufkochen, die Hirse zufügen und bei milder Hitze zugedeckt 5 Min. garen. Anschließend die Hirse auf der ausgeschalteten Herdplatte etwa 15 Min. nachquellen lassen. Den Kohlrabi erst in 5 mm dicke Scheiben und daraus 5 mm dicke 5 cm lange Stifte schneiden. Die Frühlingszwiebeln in 1 cm lange Stücke schneiden und in Butter andünsten, die Kohlrabistifte zugeben und zugedeckt bei milder Hitze 5-8 Min. bissfest dünsten. Inzwischen Eier mit Milch glatt rühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und die Kräuter untermischen. Die Eiermasse mit der Hirse mischen. Die Kohlrabistifte mit den Frühlingszwiebeln ebenfalls würzen und in eine ofenfeste Form geben. Die Hirse-Eier-Kräutermischung darüber geben und den Käse und die Sonnenblumenkerne darauf verteilen. Bei 180°C etwa 15 Min. überbacken, bis die Oberfläche goldgelb geworden ist.

7.8.02 Sofi CK

#### Kohlrabi-Medaillons II

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 El Öl  
1 El 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.

## Lauchsuppe mit Hirseklößchen

1 Ei

### Zutaten

- 60 g Hirse; fein gemahlen
- 2 El. Gekörnte Gemüsebrühe
- 100 ml Milch
- 25 g Butter
- 1 Ei
- 1 El. Petersilie
- Kräutersalz
- Muskatnuss
- Weißer Pfeffer
- 900 ml ;Wasser
- 150 g Lauch
- 5 El. Sahne
- 1/2 Tl. Delikata oder Curry

### Zubereitung

Bei Vier Personen 1 Esslöffel Hirsemehl beiseite stellen. Die übrige Hirse mit der Hälfte der Brühe in die Milch rühren. Unter Umrühren kochen, bis ein dicker Brei entstanden ist und sich ein weißer Belag am Topfboden bildet. Den Topf von der Kochstelle nehmen und etwas abkühlen lassen. Dann die Hälfte der Butter, das Ei, das restliche Hirsemehl und die Petersilie unterrühren. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. 30-60 Minuten zugedeckt kühl stellen. Das Wasser mit der restlichen gekörnten Brühe zum Kochen aufsetzen. Den Lauch in schmale Streifen schneiden und in die kochende Brühe geben.

Nach 3 Minuten Kochzeit die Brühe zurückschalten. Mit 2 nassen TL Klößchen von der Hirsemasse abstechen und in der Suppe etwa 6 Minuten ziehen lassen. Zum Schluss die restliche Butter, die Sahne und das Delikata in die Suppe rühren.

\*

Quelle: Kraut und Rüben 01/93 Gepostet von Diana Droßel

### Mit Hirse und Käse gefüllte Paprikahälften

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.

\*

ARD/ZDF 13.09.94 Erfasst: Ulli Fetzer

### Möhren-Hirse-Pfanne mit Petersiliensoße

Zutaten

Zutaten

- 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.

Quelle: Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum 1994

eingetippt am 18.04.1995 von Lothar

## 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 gr Zwiebeln grob hacken + in etwas Öl andünsten +  
 20 g Butter unter ziehen.  
 4 Fleischtomaten in Scheiben + die Hirse vor dem servieren damit garnieren

## Pilzragout im Hirserand

3 Ei

Portion/en: 4

150 g Hirse; (geschält)  
1/2 l Gemüsebrühe  
2 Bund Frühlingszwiebeln  
2 Bund Kerbel  
1 kg Champignons  
3 Eier  
Vollmeersalz  
Pfeffer  
Muskat  
Fett für die Form  
1 El Grieß  
100 g Cashewkerne  
3 El Öl  
1 El Weizenmehl  
200 g Creme fraiche

1. Hirse in Dreiechtel der Brühe aufkochen, bei milder Hitze in 15-20 Minuten ausquellen lassen.
2. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden. Kerbel abzupfen und hacken. Champignons putzen, abspülen und halbieren.
3. Die abgekühlte Hirse mit Eiern und Gewürzen verrühren und abschmecken. Kerbel unterheben.
4. Eine Ringform ausfetten und mit Grieß ausstreuen, die Hirsemasse hineinfüllen. Im Backofen bei 200 Grad auf der zweiten Leiste von unten 25 Minuten backen.
5. Die Cashewkerne in einem Drittel des Öls goldbraun rösten, zur Seite stellen. Die Champignons in dem restlichen Öl anbraten, Weizenmehl darüber streuen und kurz andünsten. Die restliche Brühe, Creme fraiche und die Frühlingszwiebeln dazugeben. Alles 5 Minuten leise kochen lassen.
6. Das Ragout mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Hirserand stürzen und das Ragout hineinfüllen, mit Cashewkerne bestreuen.

## Tomaten - Hirse - Suppe mit Feta

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.

Dazu passt Chiabatta oder einfach nur Baguette.

24.5.02 Kessichen CK

#### Vollwert- Gnocchi

1300 g Kartoffeln, mehlig  
1 TL ; 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.

Zusammen gestellt von Alesia CK,

+ [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de) 12.07.2004

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie alle 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, umstellen, damit ich sie besser sortie-  
ren konnte.

Bitte um Verständnis.

[aschra@t-online.de](mailto:aschra@t-online.de)

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Zusammen gestellt [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de) 26.11.2004