

Hirsebrei

– mit *Apfelmus oder Birnendicksaft*

Als Frühstück oder Zwischenmahlzeit, die lange satt macht.

Rezept für 2 Personen

Zutaten und Zubereitung

1. 100 g Hirse (Rohgewicht) im Sieb unter fließendem kaltem Wasser gut spülen.
2. Hirse in 1/8 Liter Wasser und 1/8 Liter Milch auf hoher Stufe zum Kochen bringen.
3. Für 3 Minuten kochen und 15 Minuten ausquellen lassen.
4. Zwischendurch zweimal umrühren, damit sie nicht ansetzt.

Die leicht abgekühlte Hirse in 2 Portionsschälchen geben.

Eine zeitlose Zugabe ist Apfelmus oder Apfeldicksaft

Jeweils einen Esslöffel Saft über die noch warme Hirse geben.

Im Frühjahr passt dazu Rhabarberpürree

Dazu 3 Stangen Rhabarber waschen, in 1 cm lange Stücke schneiden und in einem Topf mit 4 Esslöffel Wasser und 2 Esslöffel Rohrzucker (brauner Zucker) unter Rühren 1-2 Minuten kochen. Abkühlen lassen und auf die Hirse geben.

Im Sommer bietet sich ein Mus von Erdbeeren aus dem Umland an

Die Erdbeeren werden dazu mit einigen Esslöffeln Wasser und einem Päckchen Vanillezucker im Mixer püriert.

Ein Portionsschälchen Hirsebrei (40 g) enthält im Durchschnitt:

150 Kilokalorien
4 g Eiweiß und
28 g Kohlenhydrate, die gut satt machen.

Hirsotto

Hirse eignet sich auch hervorragend als **Risotto**. Dazu wird das gewaschene Getreide zu klein geschnittenem Gemüse (Möhren, Frühlingszwiebeln) in die Pfanne gegeben und mit Gemüsebrühe (gleiche Flüssigkeitsmenge wie oben) aufgefüllt. Das Ganze bei milder Hitze und geschlossenem Deckel zusammen ca. 25 Minuten garen. Ab und zu umrühren.