

## Hirse

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom  
[www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)

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

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

Bitte um Verständnis.

Fleisch +Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Zusammen gestellt , Alesia CK + 12.07.2004 Hans60

überarbeitet + ergänzt Freitag, 1. Dezember 2006

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

## Index

Auflauf.....	6
Aufstrich .....	25
Bratlinge.....	26
Brot + Brötchen .....	39
Fisch + Fleisch.....	58
Hinweis für Word.....	145
Kuchen.....	65
Pikantes.....	87
Plätzchen.....	122
Salat .....	128
Steckbrief .....	139

## Inhaltsverzeichnis

Hirse .....	1
PS .....	1
Zusammen gestellt , Alesia CK + 12.07.2004 Hans60 .....	1
überarbeitet + ergänzt Freitag, 1. Dezember 2006 .....	1
Index .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	2
Auflauf.....	6
Apfel-Hirse-Auflauf 4 Ei M.....	6
Gemüse-Hirse-Pilz-Auflauf 1 Ei M.....	7
Gratinierte Hirsepfannkuchen 2 Ei M.....	8
Hirse - Gemüse - Auflauf 2 Ei M.....	9
Hirse Oliven Auflauf 2 Ei M.....	10
Hirse- Quark- Auflauf 2 Ei M.....	11
Hirse- Quiche 1 Ei M.....	11
Hirse-Auflauf mit Camembert 3 Ei M.....	12
Hirse/Apfel-Auflauf 2 Ei M.....	12
Hirseauflauf mit Äpfeln I 2 Ei M.....	13
Hirseauflauf mit Schafskäse 2 Eigelb M.....	14
Hirseauflauf mit Stachelbeeren 3 Ei.....	14
Hirseauflauf, süß M.....	15
Hirseflocken-Quark-Auflauf I 2 Ei M.....	16
Hirsegratin M.....	17
Hirseküchlein 2 Ei.....	17
Hirsepudding 8 Eigelb + 7 Eiweiß M.....	18
Hirsesouffle mit Quarksauce 1 Ei M.....	19
Hirsetarte 1 Ei M.....	19
Pflaumen-Hirse-Auflauf 3 Ei M.....	20
Pikanter Hirse-Gemüse Auflauf 4 Ei M.....	21
Pikanter Hirseauflauf 2 Ei M.....	21
Quark-Hirse-Auflauf 4 Ei M.....	22
Salziger Hirseauflauf 6 Ei.....	23
Süßer Hirseauflauf M.....	23
Zucchini-Hirse-Soufflé 2 Ei M.....	24
Aufstrich.....	25
Hirseaufstrich Orientale.....	25
Würziger Hirseaufstrich.....	25
Bratlinge.....	26
Hirse - Bratlinge II .....	26
Hirse Paprika Bratlinge 5 Ei M F.....	27
Hirse-Kräuter-Tortilla-Burger 4 Ei.....	27
Hirse-Möhren-Pfanne M.....	28

Hirse-Pfannkuchen 4 Ei M.....	29
Hirse-Quarkkuchlein M.....	30
Hirsebällchen M.....	30
Hirsebratlinge 1 Ei.....	31
Hirsefrikadellen 1 Ei M.....	32
Hirsefrikadellen 2 Ei M.....	32
Hirseküchle mit Karottenquark 2 Ei M.....	33
Hirseküchlein I 2 Ei.....	34
Hirseküchlein II 2 Ei M.....	34
Hirseotto- Schnitten mit Pilz-Ragout .....	35
Hirsepfannkuchen mit Spinatfüllung 2 Ei M.....	36
Hirsepuffer .....	37
Hirsepuffer 2 Ei M.....	37
Kohlrabi-Medailles II M.....	38
Info zu Quinoa: .....	39
Brot + Brötchen.....	39
Brot ohne Soja .....	39
Brot mit Sauerteig II ohne Soja + Nüsse .....	40
Brot ST, Zezkazgan M F.....	42
Brotrezept Glutenfrei.....	43
Brotrezept nach Sittler- abgeändert .....	44
Brot .....	45
Brühstück : .....	45
Buttertoast Veränderung .....	45
Dreikornbrot Akterek M F.....	46
Hefe Brot .....	48
Oder Zwieback.....	48
Oder Rosinenbrot.....	48
Hirse-+ Maisbrötchen .....	49
Hirsebrot Akmola 2 Ei F.....	49
Hirsebrot oder Hirsefladen (Basisch) .....	51
II. Brotrezept.....	51
Maisbrot Anar F.....	52
Reisbrot-.....	54
Reisbrot- Variante .....	55
Rosinenbrot M.....	55
Rosinenbrot ungebacken .....	56
Sauerteig ohne Hefe .....	57
Sauerteig-Herstellung.....	57
Sauerteigansatz.....	58
Sauerteigherstellung ohne Hefe.....	58
Fisch + Fleisch.....	58
Frutti di Mare Käseauflauf 3 Ei M F.....	58
Hirse - Zucchini - Topf.....	60
Hirsekuchen mit Mais 2 Ei M.....	60
Kohlrouladen Auflauf Astrachanka F.....	61
Seelachsauflauf Georgijevka F.....	63
Seelachsauflauf Tatty F.....	64

Kuchen .....	65
Bananenkuchen .....	65
Bananenkuchen / Muffeins .....	66
Biskuitboden VI 4 Ei F .....	67
Carob- Kuchen 4 Ei M .....	68
Donauwellen 4 Ei M .....	68
Gebackener Camembert 2 Ei M .....	70
Glasuren, verschiedene .....	70
Zuckerguss .....	71
Zitronenguss .....	71
RUM- ODER Arrakguss .....	71
Kaffeeguss .....	71
Schokoladenguss .....	71
Zuckerguss .....	71
Rum- oder Arrakguss .....	71
Kaffeeguss .....	71
Schokoladenguss .....	71
Hirse- Bananenkuchen mit Aprikosen .....	72
Hirse-Eierkuchen 4 Ei M .....	72
Hirse-Pfannkuchen 4 Ei M .....	73
Hirsegugelhupf mit Schnittlauch-Sauce 4 Ei M .....	73
Hirsegugelhupf mit Schnittlauch-Sauce 4 Ei M .....	74
Käsekuchen ohne Boden 6 Ei M .....	75
Käsekuchen ohne Boden II M F .....	76
Käsetorte mit Hirse 7 Ei M F .....	77
Käsetorte ohne Boden I M .....	78
Käsetorte ohne Boden II M .....	79
Käsetorte ohne Boden III M .....	80
Mürbeteig .....	80
Wenn in Spritzbeutel, dann 1-2 Eier M .....	80
Rotweinkuchen II 4 Ei M .....	81
Schokoladen Kuchen I .....	82
Schokoladen Kuchen II .....	83
Versunkener Kirschkuchen 5 Ei F .....	84
Walnusnougat Marmorkuchen II 5 Ei M F .....	85
Walnusnougat Marmorkuchen III 5 Ei M F .....	86
Pikantes .....	87
Frühlingsgemüse auf Hirse-Pfannkuchen 4 Ei + 2 Eigelb M .....	87
Gefüllte Auberginen mit Hirse M .....	88
Gefüllte Chinakohlröllchen .....	89
Gefüllte Salatgurke, 1 Ei M .....	90
Gefüllter Kohlrabi 1 Ei M .....	92
Gemüse Hirse .....	93
Gemüsecurry mit Hirse M .....	93
Gemüsemais Quiche F .....	94
Hirse mit Broccoli .....	95
Hirse mit Möhren .....	96
Hirse und Lauch M .....	96

Hirse - Pfanne M .....	97
Hirse-Bällchen M.....	97
Hirse-Gemüse Eintopf M.....	98
Hirse-Kresse-Rissotto M.....	98
Hirse-Topfen-Medaillons 2 Eigelb M.....	99
Hirsebrei 1 Ei M.....	100
Hirsebrei Grundrezept .....	100
Hirsegugelhupf mit Schnittlauch-Sauce 4 Ei M.....	101
Hirseklöße mit Tomatensauce 2 Ei M.....	102
Hirseotto M.....	103
Hirseotto II.....	104
Hirseotto mit grünen Spargel M.....	104
Hirseotto mit Käse M.....	105
Hirsepfanne mit Joghurtsoße M.....	105
Hirsepfannkuchen 3 Ei M F.....	106
Hirsering mit Blumenkohl 1 Ei M.....	108
Hirsesalat mit Gemüse.....	109
Hirsesteak 1 Eigelb M.....	110
Hirsesuppe M.....	110
Hirsesuppe mit Gemüse.....	111
Hirsesuppe mit Mais M.....	111
Kohlrabi mit Kräuter - Hirseguss 2 Ei M.....	112
Kohlrabi-Medaillons II M.....	113
Lauchsuppe mit Hirseklößchen 1 Ei M.....	114
Lauchtorte / Quiche 3 Ei M F.....	114
Mit Hirse und Käse gefüllte Paprikahälften M.....	116
Möhren- Quiche Usbekistan M F.....	117
Möhren-Hirse-Pfanne mit Petersiliensoße M.....	118
Pfannkuchen Karagandy 2 Ei M F.....	119
Pikante Hirse.....	120
Pilzragout im Hirserand 3 Ei M.....	120
Tomaten - Hirse - Suppe mit Feta M.....	121
Vollwert- Gnocchi .....	122
Plätzchen.....	122
Amaranthwaffeln.....	122
Haselnuss- Kekse 3 Eigelb.....	123
Hirse- Pfirsichhappen M.....	123
Hirseplätzchen 1 Eigelb.....	124
Hirseplätzchen 2 Ei.....	124
Hirseplätzchen mit Pilzen 1 Ei M.....	125
Marzipankonfekt und -kartoffeln.....	126
Spritzgebäck 1 Ei+ 1 Eigelb.....	126
Vierkornkekse.....	127
Salat.....	128
Griechischer Hirsesalat.....	128
Hirsesalat mit Gemüse I M.....	129
Hirsesalat mit Gemüse II.....	130
Süßes.....	130

Hirse Birnen Frühstück .....	130
Apfelhirse mit Nüssen M .....	131
Backäpfel auf Hirsesaucen M .....	131
Bananen-Hirse mit Heidelbeeren M.....	132
Hirse - Mango - Creme M.....	133
Hirse-Erdbeercreme M .....	134
Hirse-Schoko-Creme mit Banane M.....	134
Hirsecreme mit Früchten M.....	135
Hirsecreme mit Obst M.....	135
Hirsegrütze mit Erdbeerpudding M .....	136
Hirsepudding 8 Eigelb + 7 Eiweiß M.....	137
Mandel-Fruktkugeln mit Kokos .....	137
Süße Quarkcreme M.....	138
Süßer Hirsebrei M .....	139
Steckbrief .....	139
eine Kurzinfor .....	139
Ernährungstipps .....	140
Energietrunke:.....	140
Arthrosetherapie: .....	141
Allgemeine Gesunderhaltung: .....	141
Grundrezept Hirsebrei .....	141
Hirse .....	141
Hirse .....	142
Hirse Erfahrungsberichte.....	142
Hirse , wichtiger Hinweis .....	144
Hirsemehl .....	144
Hinweis für Word .....	145
Hinweis M .....	145
Hinweis Fleisch .....	145
Hinweis Mehl/Panade .....	146
Hinweis Konserven .....	146
Hinweis Ei .....	146
Hinweis Sojasoße .....	147
Hinweis Curry .....	147
Hinweis, Zutaten .....	147
Hinweis Tomatenketchup .....	147
Geräucherten Fisch + Fleisch .....	147

## Auflauf

Apfel-Hirse-Auflauf 4 Ei M

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.

## Gemüse-Hirse-Pilz-Auflauf 1 Ei M

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.

### Gratinierte Hirsepfannkuchen 2 Ei M

Zutaten

100 g 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.

## Hirse - Gemüse - Auflauf 2 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel(n)

2 Ei 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 Ei 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 M

4 Portionen

30g Sonnenblumenkerne  
150g Hirse  
400 ml Gemüsebrühe (aus Extrakt)  
2 Knoblauchzehen  
2 Stangen Lauch  
1 rote Paprikaschote  
2 Ei 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

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. Paprikaschoten 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

**Hirse- Quark- Auflauf 2 Ei M**

2 Äpfel ohne Gehäuse in Scheiben mit  
Saft von ½ Zitrone beträufeln  
**2 Eier getrennt** Eigelb mit  
250 g Magerquark +

**3 Ei Milch+**

2 Ei 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 Ei geh. Mandel bestreuen

**Hirse- Quiche 1 Ei M**

1 Ei Butter

250 g Lauch; längs halbiert in sehr feinen Streifen

1/2 Ei 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 M

150 g Hirse  
275 ml Brühe

3 Eier

1/2 Becher Sahne

2 El Soja-Sauce

100 -150 g 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 M

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 Masse darüber geben und für ca. 45 Minuten bei 180 Grad backen.

## Hirseauflauf mit Äpfeln I 2 Ei M

Zutaten  
Zutaten  
250 g Hirse

3/4 l Milch

1 Spur Salz  
500 g Äpfel  
2 El. Zucker; à 20 g (1)

2 Eigelb

2 1/2 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. Apfel-

schnitze 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.

### Hirseauflauf mit Schafskäse 2 Eigelb M

Zutaten:

200 g Hirse

3 Stangen Lauch

1 Ei Butter

250 g Tomaten

2 Ei Entsteinte schwarze Oliven

1 saure Sahne (100 g)

2 Eigelb

Salz, schwarzer Pfeffer

1 TI 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. 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 3 Ei

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 schiene 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.

#### Hirseauflauf, süß M

Zutaten für 4 Portionen  
150 g Hirse

#### 450 ml Milch

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

#### 200 ml süße Sahne

20 g Mandeln, gehackt

## Zubereitung

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

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

30 Minuten bei 200 Grad backen.

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

25.11.03 Gitte124 CK

Hier die Ergänzung zu obigem Rezept:

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

Danke echtrosa10 für den Hinweis!

LG Gitte124

## Hirseflocken-Quark-Auflauf I 2 Ei M

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 M

Zutaten für 2 Portionen

150 g Hirse

1 Zwiebel(n), klein, fein geschnitten

1 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt

25 g Butter

½ Liter Gemüsebrühe

40 g Käse, gerieben

## Zubereitung

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

16.3.02 Scholz Wohlers CK

## Hirseküchlein 2 Ei

200 g Hirse

0.70 l heiße Gemüsebouillon

## 2 Eier

Kräuter; nach Belieben gehackt

2 Ei 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.

## Hirsepudding 8 Eigelb + 7 Eiweiß M

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 servieren.

## Hirsessouffle mit Quarksauce 1 Ei M

### 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 heiße Soufflé mit der Quarksauce und den Obststücken servieren.

## Hirsetarte 1 Ei M

Zutaten

70 g Hirseflocken

70 g Mehl / Buchweizen o Mais gem  
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

Pflaumen-Hirse-Auflauf 3 Ei M

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.

### Pikanter Hirse-Gemüse Auflauf 4 Ei M

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 M

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, Royal, ...)

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 M

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 Zerahnkochplatte 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 Jah-

reszeit entsprechend Obst oder "Matsch- Banane (gleich mit in die Auflauf-  
form 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 M

2 Tassen Hirse,  
2 Tassen Wasser,

#### 3 Tassen Milch,

Butter für die Form,  
50 g Rosinen,  
50 g Haselnüsse,  
1 El Honig,  
1/2 Zitrone (Saft und Schale),  
Kardamom,

Zimtpulver,  
Vanillemark oder Ingwer

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

## Zucchini-Hirse-Soufflé 2 Ei M

Zutaten (für 4 Personen)

120 g Hirse, roh  
300 g Gemüsebrühe  
1 Ei Pflanzenöl, oder ungehärtete Margarine  
200 g Zwiebel  
2 Knoblauchzehen, mittlere Größe  
500 g Zucchini, grob gerieben

2 Eier

4 Ei 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.

- 350 kcal/Portion:

## Aufstrich

### 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 TI Curry  
Salz  
Pfeffer  
Tabasco / Chili

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

### Würziger Hirseaufstrich

Zutaten:

Für 4 Personen:

80 g Hirse  
160 ml Gemüsebrühe  
1 kleine Zwiebel  
100 g frische Champignons  
etwas Zitronensaft  
1 TI Öl  
40 g Diätmargarine  
einige eingelegte grüne Pfefferkörner  
frisch gehackter Majoran

frisch gehackter Thymian  
wenig Kräutersalz

### Zubereitung:

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

## Bratlinge

### Hirse - Bratlinge II

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

### Zubereitung:

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

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

13.5.03 Lang51 CK

## Hirse Paprika Bratlinge 5 Ei M F

glutenfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 1 Portionen

Wasser, kochendes  
2 Tasse/n Hirse, ganz  
4 Tasse/n Wasser, kochendes  
500 g Paprikaschote(n), fein gewiegt  
100 g Käse, geraspelt ( Gouda u.s.w )

### 5 Ei(er)

5 Körner Pfeffer, gemörsert (evtl. - 8)  
Salz (Gewürzsalz)  
100 g Buchweizen, gemahlen  
Olivenöl

Hirse mit kochendem Wasser überspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden.

Wasser aufkochen + die gespülte Hirse zugeben, Hitze runterstellen, Vorsicht! kocht erst mal schnell über, dann 12 min kochen lassen, Wasser ist dann fast verschwunden. Hitze ausstellen + ca. 10 -20 min ausquellen, ist dann schön körnig, ganz auskühlen.

Alle Zutaten, bis auf das Öl, zugeben, vermischen + im heißen Fett portionsweise ausbraten, nehme für den Teig 2-3 Esslöffel voll, drücke den dann noch ein wenig platt.

Dauer der Bratzeit richtet sich nach der Größe der Bratlinge. Es werden ca. 26 Stück.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
28.07.06 Hans60

Mittwoch, 16. August 2006

## Hirse-Kräuter-Tortilla-Burger 4 Ei

auf tunesische Art

Zutaten

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 große Fladenbrot / Brötchen

### Zubereitung

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.

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 M

150 g Emmentaler

200 g Hirseflocken/ Hirse gem

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 M

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 unterrühren,  
2- 3 El Honig, + Zitronenschale +  
1 Prise Meersalz +  
2 gute Msp Zimtpulver dazu geben. Zum Schluss die  
3-4 El ungeschwefelte Rosinen unterrühren

Pfanne 28 cm Ø einfetten.

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

Die Küchlein zugedeckt auf Stufe 1 ½, von drei möglichen, in etwa 10 min von der Grundseite backen.

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

Bei 4 Portionen etwa 1640 kj/400 kcal

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

Hans60

### Hirsebällchen M

Bei 4 Portionen etwa 1960 kj / 440 kcal

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

Vorbereitungszeit : etwa 30 min

Backzeit: 12-15 min

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

40- 50 g Butter in die noch warme Hirse rühren

½ Petersilie klein hacken +

50 g geriebener Käse+

100 g Magerquark +

¾ TI Rosenpaprikapulver+

50 g Buchweizenmehluntermengen

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

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

Hans60

## 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

## Hirsefrikadellen 1 Ei M

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.

## Hirsefrikadellen 2 Ei M

Zutaten für 4 Portionen  
3 Tasse/n Wasser  
1 Tasse/n Hirse  
1 Würfel Gemüsebrühe

2 Ei(er)

3 EI 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 M

Zutaten für 3 Portionen

200 g Hirse

500 ml Gemüsebrühe

2 Zwiebel(n)

2 Zehe/n Knoblauch

2 Ei Semmelbrösel / Mehl

2 Ei(er)

4 Ei Petersilie

4 Ei Sonnenblumenkerne

2 Karotte(n)

4 Ei 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 unterrühren.. Mit Sprossen oder frischen Kräutern garnieren und mit Hirsepuffern servieren.

17.9.03 Tinaseth CK

### Hirseküchlein I 2 Ei

200 g Hirse  
0.70 l heiße Gemüsebouillon

2 Eier

Kräuter; nach Belieben gehackt  
2 Ei 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

### Hirseküchlein II 2 Ei M

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 Ei 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

#### Hirseottoschnitten

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 M

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

## Hirsepufer

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 TI Kerbel, gehackt
- Fett für die Pfanne

## Zubereitung

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

17.11.01 Sofi CK

## Hirsepufer 2 Ei M

- 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 Ei Teig zu einem Pfannkuchen verstreichen. Von beiden Seiten goldbraun braten. Mit dem geraspelten Käse bestreuen und mit Tomatenschnitzen garnieren.

## Kohlrabi-Medaillons II M

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

30 g Kräuter- Frischkäse, fettarm  
2 Fleischtomaten

80 g Fettarmer Schnittkäse in Scheiben  
1 Ei Öl

1 Ei Creme fraiche

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

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

Ca. 854 kcal.

## Info zu Quinoa:

Quinoa ist eine alte Körnerfrucht aus den Anden und enthält mehr und wertvolleres Eiweiß als Getreide. Sie ist reich an Kalzium, Eisen, Vitamin E und C. Vorteil in der Küche: Quinoa gart schnell!

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

Info für Schwangere und Stillende:

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

## Brot + Brötchen

### Brot ohne Soja

26.11.2003

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

und jetzt , wer will

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

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

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

je 1- 2 El Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsaat

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

also alle trockenen Zutaten erst vermischen, dann die Flüssigkeit unter rühren, es ist immer ein Rührteig ähnlich.

Dann in eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenform geben. Glatt streichen.

+ zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

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

Nachdem der Teig sich deutlich gehoben hat,

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

eigene Zusammenstellung , Hans60

## Brot mit Sauerteig II ohne Soja + Nüsse

18. Oktober 2003

### Sauerteigansatz

9 EI Naturreismehl gem.

1 TI Vollrohrzucker/Zucker/Honig

bisschen Hefe (0.5 TI )

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

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

### Hauptteig

200 g Buchweizen

200 g Mais

100 g Kichererbsen

100 g Amaranth

50 g Hirse

50 g Naturreis alles gemahlen

1 TI Vollrohrzucker /anderen

1- 2 TI Meersalz

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

2 El Sonnenblumenkerne o. mehr, ganz oder gemahlen.

2 El Leinsamen o. mehr, ganz oder gemahlen.

2 El Sesam o. mehr , ganz oder gemahlen.

Alle trockenen Zutaten miteinander verrühren, dann

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

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

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

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

Ruhen lassen , bis er sich deutlich gehoben hat

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

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

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

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

Dadurch wird die Kruste nicht so hart,

Abkühlen lassen, vor dem anschneiden, am besten über Nacht

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

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

eigene Zusammenstellung , Hans60

## Brot ST, Zezkazgan M F



230 g Sauerteig

### Vorteig:

200 g Mais gem

300 ml Sprudelwasser

### Hauptteig:

100 g Hirse gem

50 g Amaranth gem

50 Naturreis gem

1 TI Koriander mit mahlen +

1 TI Kümmel mit mahlen.

1 TI Salz

1 Prise Vollrohrzucker

125 ml Milch ca

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

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

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

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

Sonntag, 24. September 2006 eigenes Rezept Hans60

## Brotrezept Glutenfrei

400 Gr. Buchweizen

100 Gr. Soja

100 Gr. Haselnüsse gemahlen oder Mandeln

je 50 Gr. Hirse + Natur Reis gem

1 P. Trockenhefe

1/2 El. Honig

1,5 -2 Teel. Meersalz

700 ml. Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

1,5-2 El Öl

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

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

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

PS

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

PS

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

Dann bitte 1 Tasse Wasser mit in den Backofen stellen.

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

ca 10- 20 min sich verfestigen lassen.

Die Oberfläche des Brotes mit Wasser abspritzen.

Brot Vorsichtig auf ein Kuchenrost gleiten lassen , Backpapier entfernen,

+ auch die übrigen Seiten mit Wasser abspritzen

Wird dadurch nicht so hart

eigene Zusammenstellung , Hans60

Mittwoch, 30. Oktober 2002

### Brotrezept nach Sittler- abgeändert

¾ Glas Maissauerteig

500- 600 ml Selters

400 g Mais

in Backofen bei 30 -40 °

---

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

---

200 g Mais

150 g Reis

150 g Hirse

210 g Sojabohnen

je 3 E , Leinsamen+ Sesam+ Sonnenblumenkerne+ Kartoffelmehl

1 ½ E Meersalz

1 Brotgewürz+ bisschen Kümmel

3 E Linsen zum färben, Apfelsirup Rotwein ?

Selters

---

Kuchenform einfetten

Backpapier auslegen

Teig einfüllen, glatt streichen

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

Die Oberfläche des gegangenen Teiges mit Öl o. Wasser einpinseln

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

Bei Ober- + Unterhitze, 190°, cirka 60- 70 min, bei Umluft 30°, weniger  
Mit Stricknadel die Garprobe machen

Die ersten 40 min die Backofentür nicht öffnen, Teig fällt ein

eigene Zusammenstellung , Hans60

## Brot

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

Schreibe Dir hier aus der Rezeptsammlung, es einmal ab:

### Brühstück :

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

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

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

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

( Tipps für vollwertiges Brot von R. Schwabroh )

## Buttertoast Veränderung

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 TL Meersalz alle Zutaten miteinander verrühren

1 Ei Honig in

350 ml Milch +

350 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser vermischen + unterrühren,

75 g weiche Butter/Deli mit

1 Ei vermischen+ gut mit dem Teig vermischen

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

Die Oberfläche des gegangenen Teiges mit Wasser/Öl/Milch einpinseln

Die Fettpfanne mit 1-2 L Wasser füllen

bei ca 170 ° C Umluft (normal ca 30°C mehr), 70 - 80 min, + noch ca 30-  
40 min im ausgeschalteten Ofen lassen, daher reichen auch 70 min.

Nadelprobe

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

Es lässt sich sehr gut , auch in dünne Scheiben schneiden,  
da ich es 80 min , backte, hat es eine schöne knusprige Kruste, was ja für  
Toast nicht so gut, also nur 70 min + raus

Es hat eine etwas dunklere Farbe, als die anderen Brote, nehme an, das  
die Butter + oder Milch daran beteiligt sind.

Es hat erstaunlicher weise auch den Toast Geschmack.

eigene Zusammenstellung , Hans60

Dreikornbrot Akterek M F

Glutenfrei + Eifrei



200 g Sauerteig

## Vorteig:

400 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
150 g Hirsekörner gem  
250 g Maiskörner gem

## Hauptteig:

2 KI Teig abnehmen,

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

200 ml Milch ca

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

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

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

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

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

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

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

Eigenes Rezept Mittwoch, 23. August 2006

## Bitte bedenkt

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

Wenn Ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet,

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

Mit freundlichen Grüßen

Hans

### Hefe Brot

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

eigene Zusammenstellung , Hans60

Veränderung

### Oder Zwieback

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

Veränderung

### Oder Rosinenbrot

400 g Mais gem  
100 g Amaranth gem  
250 g Buchweizen gem  
250 g Naturreis gem  
8 El Vollzucker ist zuviel, wird Kuchen, versuchen mit 2 El, ist besser.  
2 P Rosinen  
1 P Hefe  
1 P Backpulver  
Prieze 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 TI Natron  
Wasser nach Bedarf

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

### Hirsebrot Akmola 2 Ei F



### Sauerteig

80 g Hirse gem  
Prise Zucker + Hefe  
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

## Vorteig:

400 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
300 g Hirse gem

## Hauptteig:

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

## 2 Ei

24 cm Backform +  
Backpapier dafür

Zutaten für St in ein Schraubglas zu einer Pampe gerührt, Deckel drauf, über Nacht bei Zimmertemperatur.

## Vorteig

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

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

## Hauptteig

Umgerührt den Vorteig, die gemischten trockenen Zutaten gut verrührt dazu, dann die Eier drunter, vermischt.

In die mit Backpapier ausgelegte 24 cm Kastenbackform gegossen, glatt streichen.

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

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

Vorgeheizten Backofen bei 150°C Umluft ca 50 min backen, Nadelprobe.

Bei Ober- + Unterhitze bei ca 180°C vorgeh, ca 50 min backen, Nadelprobe.

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

Eigenes Rezept, Donnerstag, 26. Oktober 2006 Hans60

## 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 TI Agar-Agar  
1 TI Guarkernmehl  
1 TI Fermentgetreide  
1 Msp. Vollmeersalz  
1 Msp. Koriander  
1 Msp. Bohnenkraut

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

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

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

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

## II. Brotrezept.

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

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

60 g Buchweizen gem

100 g Reis / ( 50 g Reis + 50 g Amaranth, oder nur Amaranth) gem

100 g Hirse gem

140 g Sojabohnen gem

2 El Leinsamen-----+

2 E Sesam-----+

3 E Sonnenblumenkerne+-----kann mit gem. werden, muss nicht

2 E Kartoffelmehl ( habe keinen Unterschied fest gestellt, ob mit o. ohne)

Brotgewürz, (DM-Markt, o. von Brecht) + oder Kümmel ganz o. gem. +

Koriander, Fenchel+ o. Anis

1- 2 Teel. Meersalz (kosten)

1 Schnapsglas Holunderbeerensaft zum färben

gut verrühren + ( Küchenmaschine)

notfalls Selters nachgießen

Königskuchenform, mit Öl einstreichen (Oliveöl) dadurch werden 3 Seiten nicht so kross.

Mit Backpapier auslegen, Teig einfüllen, glatt streichen.

NICHT MEHR ALS 0,75 VOLL,

In Backofen 30- 40 °, gehen lassen, man sieht es, ( vielleicht 1-3 h)

Die Oberfläche des gegangenen Teiges mit Wasser oder Öl einpinseln

Eine Tasse heißes Wasser in den Ofen

Bei Ober-+ Unterhitze, 190 °, cirka 60- 70 min ( ist bei jedem Herd anders , aus probieren, bei Umluft 30 ° weniger

Mit Stricknadel die Garprobe machen

Bitte die ersten 40min die Backofentür NICHT öffnen, Teig fällt vor Schreck ein

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

15. April 2003

eigene Zusammenstellung , Hans60

[Maisbrot Anar F](#)

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



### Sauerteigansatz:

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

### Vorteig:

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

### Hauptteig:

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

### Sauerteig:

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

### Vorteig:

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

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

## Hauptteig

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

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

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

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

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

Eigenes Rezept, Freitag, 24. November 2006 Hans60

## Reisbrot-

Variante

ca 500 g Reismehl

ca 200 g gem. Mandeln

ca 250 g Hirsegries

ca 150 g Hirseflocken ( da ich keine Flocken hatte , nahm ich gem Hirse)

1,5 Päckchen Weinsteinbackpulver

9 El verträgliches Öl

Salz

3 TI Wasser

700 ml Selters

Die trockenen Zutaten mischen, die flüssigen Zutaten dazugeben und gut verrühren, so dass ein relativ flüssiger Teig entsteht. 2 Kastenformen mit Öl bestreichen und mit Sesamsaat versehen.( ich nahm Backpapier)

Backofen auf 220 Grad vorheizen Brot 15 Minuten backen, dann die Temperatur auf 180 Grad reduzieren und noch ca 50 - 60 Minuten backen.

eigene Zusammenstellung , Hans60

## Reisbrot- Variante

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

Die trockenen Zutaten mischen, die flüssigen Zutaten dazugeben und gut verrühren, so dass ein relativ flüssiger Teig entsteht.

2 Kastenformen mit Öl bestreichen und mit Sesamsaat versehen.  
oder mit Backpapier auslegen

Backofen auf 220 Grad vorheizen Brot 15 Minuten backen, dann die Temperatur auf 180 Grad reduzieren und noch ca 50 - 60 Minuten backen.

Freitag, 28. Februar 2003

eigene Zusammenstellung , Hans60

## Rosinenbrot M

Samstag, 9. August 2003

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

1 Ei Honig in  
350 ml Milch +  
350 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser vermischen + unterrühren,

in eine 30 cm, mit Backpapier ausgelegte Königs-kuchenbackform 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

## 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.

---

## Sauerteig-Herstellung

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

10. 9. 02

eigene Zusammenstellung , Hans60

### Sauerteigansatz

Das gleiche auch mit Mais

9 Ei Naturreismehl gem.

1 TI Vollrohrzucker/Zucker/Honig

bisschen Hefe (0.5 TI )

kohlensäurehaltiges Mineralwasser zusammen verrühren, muss eine dicke Pampe werden, in 1 Schraubglas (720 ml), Deckel drauf, warm stellen, (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 Ei Natur-Reis gem.

5 Ei Apfelessig

1 TI Vollrohrzucker

Schuss kohlensäurehaltiges Mineralwasser alles miteinander verrühren, muss eine dicke Pampe geben, in einem Schraubglas, in den Backofen bei 30- 40 ° C, Licht an + ein bisschen mehr, dauert ca 24 h , wenn sich Blasen bilden, noch etwas warten , + dann mit den oben genannten Rezept vermischen.

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

eigene Zusammenstellung , Hans60

### Fisch + Fleisch

Frutti di Mare Käseauflauf 3 Ei M F



750 g Magerquark 0,5 %

4 Pellkartoffeln ca 500 - 600 g

100 g ungehärtete Margarine/ Butter

6- 8 El Hirse gem. /Flocken

1 Kl Senfkörner gem

100- 150 g geriebener Käse

Salz, Pfeffer

0,5-1 Kl Kurkuma

50 g Kichererbsen gem.

Dill

1 Prise Vollrohrzucker

3 Ei trennen

1 Prise Salz

Handvoll Zitronenmelisse gehackt oder

1 El Zitronensaft, frisch gepresst

2 P Frutti di Mare, 500 g

mit ungehärtete Margarine/ Butter die 4 feuerfeste 1 l Schüsseln einstreichen.

Pellkartoffeln zerquetschen.

Alle Zutaten miteinander vermischen,

Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen + unterheben.

In die vorbereiteten Schüsseln verteilen, Deckel drauf.

Im kalten Backofen bei 160° C Umluft ca 60 min backen.

1 a 2 l, Form 70- 90 min ca.

Donnerstag, 8. Mai 2003

Sonntag, 13. August 2006

Mit freundlichen Grüßen

Hans

## Hirse - Zucchini - Topf

Zutaten für 4 Portionen

200 g Hirse

200 g Kichererbsen

750 g Zucchini

### 750 g Rindfleisch

1 TI Paprikapulver

½ Liter Wasser

4 EI Öl

Salz und Pfeffer

### Zubereitung

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

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

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

2.5.02 Jule R.CK

## Hirsekuchen mit Mais 2 Ei M

Portion/en: 8

300 g Hirse

¾ l Gemüsebrühe

### 500 g Hackfleisch, gemischt

2 Zwiebeln

2 Dose Gemüsemais

### 2 Eier

150 g Emmentaler Käse

1 Bund Petersilie

; Salz

Pfeffer; frisch gemahlen

Tabasco ? / Chili

2 EI Öl

## 50 g Durchwachsenen Speck

Hirse auf einem Sieb abspülen, in die kochende Brühe geben. Bei kleiner Hitze etwa 10 Min. kochen. Hackfleisch, abgezogene, gewürfelte Zwiebeln, abgetropften Mais, Eier, grob geraffelten Käse, gehackte Petersilie und gut abgetropfte Hirse vermengen.

Mit Salz, Pfeffer, Tabasco abschmecken. Backblech mit Öl bestreichen. Hirse- Hackfleisch- Mischung darauf geben. Mit restlichem Öl bestreichen. Speck in Streifen schneiden und darüber geben. Im Backofen bei 220 Grad C (Gas Stufe 4) etwa 20 Min. backen. In Rauten schneiden.

Pro Portion ca. 530 kcal/2080 kJ.

## Kohlrouladen Auflauf Astrachanka F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



Heißes Wasser  
1 Tasse Hirse  
2 Tassen Wasser

9 Scheiben Seelachsfilet ca 600 g  
150 g Ziegenhartkäse geraspelt  
9 Blatt Wirsingkohl

Pfeffer gemörsert  
Muskatnuss frisch gerieben  
Ungehärtete Margarine  
Preiselbeerenkompott evt

### Soße

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

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

Drei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Fett ausstreichen.

Die gekochte Hirse drin verteilen.

9 Blatt Wirsingkohl blanchieren, wenn es die Außenblätter sind ca 10 min kochen lassen, den Strunk in den Blättern flach schneiden.

Auf jedes Blatt 1 Seelachsfilet, gemörserten Pfeffer, etwas frischgeriebenen Muskatnuss sowie geraspelten Ziegenkäse drauf, Seiten einschlagen, vom Strunk her aufrollen, + auf die Hirse mit dem Ende nach unten, legen, drei Stück, pro Portion.

### Soße:

Erdnüsse leicht rösten + fein mahlen.

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

Den Topf von der Hitze,

gem Erdnüsse einrühren sowie den guten Wein dazu.

Die Soße über die Rouladen gießen, Deckel drauf +

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

Servieren mit Preiselbeerenkompott auf den Kohlrouladen.

PS: Es ist sehr mild gewürzt.

Donnerstag, 16. November 2006 eigenes Rezept Hans60

Mit freundlichen Grüßen

Hans

## Seelachsauflauf Georgijevka F

Glutenfrei Eifrei Kuh Milchfrei



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

### 400 g Seelachs

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

### Grauer Burgunder

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

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

In die drei 1 l feuerfeste ausgebutterten Schüsseln verteilen.

Darauf den Seelachs geben.

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

TK Mais Paprika Gemisch mit Gewürzsalz + Kokosnus raspel vermischen  
+ auf die Schüsseln verteilen, darüber  
Geraspelten Schafskäse geben, Menge nach Bedarf.  
Paprikagranulat drüber streuen.  
Mit Burgunder übergießen, sollte wenigstens bis über die Hirse stehen.  
Deckel drauf, muss sein, weil sonst die Oberfläche austrocknet + der Käse  
hart wird + ab in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 50 -60 min  
backen.

Eigenes Rezept, Freitag, 18. August 2006 hans60

### Seelachsauflauf Tatty F

3 Portionen



600 g ca Seelachsfilet, gewürfelt

4 cl Tamari

4 cl Balsamico Bianco

1 El flüssigen Honig

2 Tassen Wasser

1 Tasse Hirse

0,5 TI Kurkuma

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

500 g frische grüne Bohnen

1 TI getrocknetes Bohnenkraut

1-2 TI Gewürzsalz

2 cl Balsamico Bianco

ungehärtete Margarine / Butter

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

ca 250 ml Wasser

evtl Butter- Schafs- oder Ziegenkäse grobgeraspelt.

### Zubereitung

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

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

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

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

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

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

eigenes Rezept, Montag, 31. Juli 2006 Hans60

## Kuchen

### Bananenkuchen

200 g Hirse gem

100 g Buchweizen gem (Ukraine)

50 g Amaranth gem

150 g Mandeln gem

80 g Carobpulver

4 El Rohrzucker

1 Tüte Weinstein

1 Prise Salz alles zusammen vermischen

3-4 sehr reife Bananen zerquetschen, mit Passierstab

250 g Olivenöl

200 - 300 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser

0,5 abgeriebene Zitronenschale alles gut verrühren , dann die trockenen Zutaten untermischen.

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

in ausgefettete Muffeinsformen , je 2 Ei , +

in 1 kleine mit Backpapier ausgelegte Backform geben

18.02.2004

Eigene Zusammenstellung Hans60

### Bananenkuchen / Muffeins

Ergibt 2 Bleche a 12 Muffeins

3-4 sehr reife Bananen zerquetschen, mit Rührstab

250 g Olivenöl

200 - 300 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser

alles gut verrühren , dann die trockenen Zutaten untermischen.

200 g Hirse gem

100 g Buchweizen gem

150 g Mandeln gem

80 g Carobpulver

4 Ei Rohrzucker

1 Tüte Weinstein

0,25 TI Salz alles zusammen vermischen

in ausgefettete Muffeinsformen , je 2 Ei , oder

in eine 30 cm mit Backpapier ausgelegte Königskuchenbackform geben

bei 160 ° C Umluft ohne vorheizen, ca 30 min backen.

Ein wenig in der Form abkühlen + auf ein Kuchengitter stürzen, auskühlen.

18.02.2004

Eigene Zusammenstellung Hans60

## Biskuitboden VI 4 Ei F

Glutenfrei - milchfrei - eigenes Rezept



Zutaten für 1 Portionen

### 4 Ei, trennen

3 EL Rohrzucker ODER Zucker

4 EL Wasser, heißes

1 Prise Salz

Hirse gem

1 Kl Backpulver

1 Msp Bourbon Vanille Pulver

### Zubereitung

Eine 26 cm Springform mit Backpapier auslegen.

Den Backofen auf 180°C vorheizen, Umluft 160°C.

Eiweiße mit einer Prise Salz + nach + nach 3 EL Zucker zu steifen Schnee schlagen.

Eigelbe mit 4 EL heißem Wasser + cremig rühren.

Steifgeschlagenes Eiweiß auf die Eigelbmasse gleiten lassen. Das Mehl mit Backpulver, Salz über die Eischnee geben + Eischnee + Mehl unter die Eigelbmasse ziehen. Den Biskuitteig in die Springform füllen + auf der 2. Schiebeleiste von unten 30 min backen.

Den Biskuitboden nach mindestens 2 Stunden Ruhezeit evtl 1 x durchschneiden, so das 1 bzw.2 Biskuitböden entstehen.

Montag, 7. August 2006

Ohne Ei zu krümelig

Das gleiche gilt für Mais, + Amaranth

Mit freundlichen Grüßen

Hans

## Carob- Kuchen 4 Ei M

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 El. 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 M

Zutaten:

### FÜR DEN TEIG:

250 g Margarine  
250 g Zucker

#### 4 Eier

350 g Mehl

ich habe dafür genommen:

70 g Reismehl

70 g Maismehl

140 g Kartoffelmehl

40 g Hirseflocken

40 g 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 g Butter

150 g Zucker

evtl. Etwas Rum

#### FÜR DEN SCHOKOGUSS:

2 Tafeln (200gr) Zartbitterschokolade

Oder Kochschokolade

2 Würfel Palmin

#### 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 M

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

Eigene Zusammenstellung Hans60

Glasuren, verschiedene

## 5 Varianten

### Zuckerguss

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

### 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 g zerlassenes Kokosfett hinzu, so erhält man einen glänzenden Guss.

## Hirse- Bananenkuchen mit Aprikosen

40 g Haselnüsse +  
15 g Orangeat zusammen fein mahlen + mit  
80 g Hirsemehl +  
35 g Butter/Margarine +  
30 g Honig +  
1 Msp gem Ingwervermengen. 15 min kalt stellen  
Pfanne einfetten

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

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

Mit einigen Sauerkirchen die Lücken ausfüllen.

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

In der Pfanne auskühlen lassen + heraus nehmen

Tipp :

Den Hirseteig kann man auch als

### Tortenboden

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

Bei 12 Stück etwa 515 kj/125 kcal

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

## Hirse-Eierkuchen 4 Ei M

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 M

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 M

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. Creme fraiche

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 Creme fraiche 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.

### Hirsegugelhupf mit Schnittlauch-Sauce 4 Ei M

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. Creme fraiche

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 Creme fraiche 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.

### Käsekuchen ohne Boden 6 Ei M

#### Veränderung

(Mais )

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 Kastenkuchenform 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

### Käsekuchen ohne Boden II M F

glutenfrei / eifrei (eigene Zusammenstellung)



Zutaten für 1 Portionen  
4 Banane(n), ca 500 g geschält  
1 Zitrone(n), die Schale davon  
200 g Rohrzucker, oder anderen  
1 Tüte/n Vanillezucker (Bourbone)  
1 Prise Meersalz  
10 EL Hirse, gemahlen oder Flocken  
1 TL Koriander, gemahlen  
200 g Mandel(n), gemahlen

1000 g Quark (Magerquark)

100 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

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

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

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
21.10.04 Hans60

### Käsetorte mit Hirse 7 Ei M F

Käsetorte ohne Boden  
glutenfrei

Zutaten für 12 Portionen

1 kg Quark (Schichtkäse)

200 g Margarine oder Butter

3 Tüte/n Vanillezucker, Bourbon ODER anderen

1 Zitrone(n), unbehandelt, Schale

7 Ei(er), getrennt

8 EL Hirse - Flocken oder Hirsemehl, evtl. 10 EL

1 Prise Meersalz

4 EL Sahne

Fett, für die Form ODER Backpapier

250 g Rohrzucker

Schichtkäse ca. 1 h auf einem Sieb abtropfen lassen.

Weiche Butter mit Vanillezucker, Vollzucker + Zitronenschale schaumig rühren. Eier trennen. Ein Eigelb zurückhalten und sechs Eigelb nach und nach unterrühren. Schichtkäse und Hirsemehl unterrühren. Eiklar mit Meersalz steifschlagen + vorsichtig unter die Käsemasse heben. In eine gefettete Springform füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 45 min backen.

1 Eigelb und Sahne verrühren und die Torte vorsichtig damit bestreichen. Nochmals bei ca. 150 Grad ca. 20 min backen.

Ich nehme alle Eigelb in den Teig, erspare mir die Sahne, denn ich stelle mich zu ungeschickt an, um es auf den Kuchen im heißen Ofen zu streichen, außerdem vergesse ich es ab + zu. Fülle den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform, backe es mit ca. 160° C Umluft ca. 60 - 70 min ohne vorheizen + lasse es noch im ausgeschalteten Ofen stehen, er fällt ein wenig ein.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
24.09.04 Hans60

Veränderung I



1 kg Schichtkäse 10 % Fett

200 g ungehärtete Margarine

1 Msp, Bourbon Vanille Pulver

1 Zitrone(n), unbehandelt, Schale + Schale

7 Ei

8 EL Hirse gem

1 Prise Meersalz

1 EL gehäufte, Stevia gem ( grün )

26 cm Springform mit Backpapier

habe den Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 150°C Umluft 45 min gebacken, sah mir noch nicht so richtig aus, habe ihn noch 10 min länger gebacken, hätte es lassen sollen, nun ist er aufgeplatzt.

24.6.06

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Käsetorte ohne Boden I M

1 kg Schichtkäse

200 g Reform Margarine o. Butter

3 Päckchen Natur- Vanillezucker

200 g Vollrohrzucker

Schale einer unbehandelten Zitrone

8-10 EL Hirseflocken o. Hirsemehl

1 Prise Meersalz

Schichtkäse ca. 1 h auf ein Sieb abtropfen lassen.

Weiche Butter mit Vanillezucker, Vollzucker + Zitronenschale schaumig rühren.

Schichtkäse und Hirsemehl 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 II M

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

Eigene Zusammenstellung Hans60

## Käsetorte ohne Boden III M

### 3 . Versuch

4 Bananen ca 500 g , ohne Schale, zermanschen, zu Muss  
1 Zitrone , die Schale davon  
200 g Vollrohrzucker  
1 Tüte Bourbon Vanillezucker  
1 Prise Salz  
10 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 streichen .

+ 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 goldbraun aussah .

Eigene Zusammenstellung Hans60

## Mürbeteig

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

Wenn in Spritzbeutel, dann 1-2 Eier M

1-2 Eier

## 4 E Sahne

30 min kalt stellen

15 min im vorgeheizten. Backofen bei 200 °

Eigene Zusammenstellung Hans60

## Rotweinkuchen II 4 Ei M

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 Naturreis 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

Eigene Zusammenstellung Hans60

## Schokoladen Kuchen I

Ich nahm

70 ml Olivenöl  
100 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
220 ml Sojamilch  
1 El Apfelessig  
1 TI Bourbon Vanille Pulver  
170 g Vollrohrzucker  
300 g Mehlbestehend aus

60 g Hirse +  
60 g Mais +  
40 g Kichererbsen alles gem. +  
140 g Kartoffelmehl

150 g Kakaopulver  
1 x Weinsteinbackpulver / anderes  
1 gute Prise Meersalz.

Sojamilch mit Essig vermischen, sowie alle flüssigen Zutaten dazu.

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

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

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

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

29.02.2004 ,  
Eigene Zusammenstellung Hans60

je nach Mehlmischung bzw Zusammenstellung, + Zuckermenge.

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

## Schokoladen Kuchen II

### Veränderung II

Ich nahm

90 ml Olivenöl  
100 ml kohlen säurehaltiges 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

Eigene Zusammenstellung Hans60

## Versunkener Kirschkuchen 5 Ei F

Glutenfrei + Kuhmilchfrei



Zutaten für 1 Portionen

300 g TK Sauerkirschen entsteint

5 Ei trennen

180 g Vollrohrzucker

80 g ungehärtete Margarine

200 Hirse gem

2 x 1 Prise Salz

0,5 Pck. Backpulver

2 cl Kirschwasser

Backpapier

26 cm Ringform

26 cm Ringform mit Backpapier auslegen und den Backofen auf 180°C vorheizen.

Die Eigelbe mit der Hälfte des Zuckers und der Margarine schaumig rühren  
2 cl Kirschwasser dazu, nach und nach das mit dem Salz + Backpulver  
vermischte Mehl unter die Eigelbmasse geben.

Die Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen, die eine Hälfte Zucker kurz  
vorm fertig sein, einrieseln lassen, + unter dem Teig heben.

Den Teig in die mit Backpapier ausgelegte Form füllen und die TK Kirschen  
darauf verteilen,

Den Kuchen auf der zweiten Schiene von unten ca 50 min backen.  
Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Mittwoch, 27. September 2006

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Walnussnougat Marmorkuchen II 5 Ei M F

Glutenfrei



250 g ungehärtete Margarine /Butter  
200 g Rohrzucker  
0,25 TI Bourbon Vanillepulver  
1 Prise Salz

5 Ei

500 g Hirsekörner gem ( Mehl  
1 Tüte/n Backpulver (Weinstein)  
15 EI süße Sahne , ca.  
100 g Haselnüsse , gemahlen

Nougat :

200 g Walnüsse  
80 g Zuckerrübensirup  
4 TL Kakaopulver  
0,25 TI Bourbon Vanillepulver  
1 TL Kaffee, türkischen, gemahlen oder anderen

Butter, Zucker, Vanillezucker und Salz verrühren. Eier unterrühren. Mehl und Backpulver mischen + gem. Haselnüsse + Sahne verrühren.

2/3 Teig in eine mit Backpapier ausgelegte 35 cm Kastenform ( es geht auch eine 30ziger, aber der Kuchen geht nachher über den oberen Rand, lässt sich außerdem besser drin arbeiten ) füllen.

### Herstellung Nougat:

Walnüsse fein hacken ( Moulinette ).

Alle Zutaten Nougat zum Teig geben + gut verrühren lassen, evtl noch 2-3 Ei Sahne zugeben.

Diesen Teig auf den Teig in der Backform geben + mit einer Gabel Spiralförmig unterziehen.

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

Freitag, 22. September 2006 Hans60 eigenes Rezept

### Walnussnougat Marmorkuchen III 5 Ei M F

Glutenfrei



250 g ungehärtete Margarine /Butter  
150 g Rohrzucker  
0,25 TI Bourbon Vanillepulver  
1 Prise Salz

### 5 Ei

500 g Hirsekörner gem ( Mehl )  
1 Tüte/n Backpulver (Weinstein)  
10 Ei süße Sahne , ca.

### Nougat :

200 g Walnüsse  
80 g Zuckerrübensirup  
4 TL Kakaopulver  
0,25 TI Bourbon Vanillepulver  
1 TI Kaffee, türkischen, gemahlen oder anderen

Eier, Butter, Zucker, Vanillepulver und Salz, Mehl und Backpulver mischen verrühren unterrühren + Sahne Esslöffelweise zugeben, lassen.  
2/3 Teig in eine mit Backpapier ausgelegte 35 cm Kastenform ( es geht auch eine 30ziger, aber der Kuchen geht nachher über den oberen Rand, lässt sich außerdem besser drin arbeiten ) füllen.

### Herstellung Nougat:

Walnüsse fein hacken ( Moulinette ).  
Alle Zutaten Nougat zum Teig geben + gut verrühren lassen,  
Diese Teigmasse auf den Teig in der Backform geben + mit einer Gabel Spiralförmig unterziehen.

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

Freitag, 22. September 2006 Hans60 eigenes Rezept

Fazit:

Weich locker, aber ohne sehr zu krümeln, bitte NUR mit einem Sägemesser schneiden

Samstag, 23. September 2006

Mit freundlichen Grüßen  
Hans

### Pikantes

Frühlingsgemüse auf Hirse-Pfannkuchen 4 Ei + 2 Eigelb M

Zutaten:  
200 g Hirse  
½ l Gemüsebrühe; Instant  
1 Bund Möhren  
250 g weißer Spargel  
250 g Zuckerschoten  
Vollmeersalz  
125 g Butter  
2 (1) 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 M

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

### Für die Füllung

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

### FÜR DIE SAUCE

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

; Oregano  
; Salz

80 g Reibkäse

### Zubereitung

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

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

Backofen auf 180 °C vorheizen.

Die Auberginen kalt abspülen, abtropfen, mit Zitronensaft beträufeln.

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

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

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

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

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

### Gefüllte Chinakohlrollchen

Glutenfrei, Kuhmilchfrei, Eifrei,  
4 Portionen

1 Tasse ca 120 g Hirse

2 Tassen Wasser

kochendes Wasser

1 Pfund Möhren

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

ca 12 große Chinakohlkopfbblätter

kochendes Wasser

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

1 Pfund Tomaten

Gewürzsalz

Paprikagranulat

4 a 0,5 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel  
Rapsöl oder Olivenöl

### Zubereitung:

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

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

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

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

Möhren fein raspeln,

Fetakäse in 12 Stücke teilen.

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

Mit je 2 Scheiben Käse bedecken.

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

Die Tomatensoße Esslöffelweise über den Käse verteilen.

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

Eigenes Rezept, Donnerstag, 9. März 2006 Hans60

### Gefüllte Salatgurke, 1 Ei M

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 M

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. Kohlrabiffleisch, 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 M

Man nehme:  
1 Blumenkohl  
400 g Möhren  
1 Packung (300 Gramm) TK- Brechbohnen  
2 Zwiebeln  
2 Esslöffel Sonnenblumenöl

150 g Hirse  
400 ml Wasser  
1 Würfel Klare Suppe mit Suppengrün  
1-2 Teelöffel Curry  
Zitronensaft  
1 Bund Koriander

### 30 g geriebener Käse

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

Zwiebeln schälen, in Würfel schneiden und in Öl glasig dünsten.  
Hirse zugeben und ca. 5 Minuten mitdünsten.  
Das Gemüse zugeben, kurz dünsten, mit Wasser auffüllen, aufkochen und Klare Suppe darin auflösen.  
Mit Curry und Zitronensaft würzen und ca. 20 Minuten kochen.  
Koriander waschen, fein hacken und unter das Gemüsecurry heben.

## Gemüsemais Quiche F



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

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

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
02.02.05 Hans60

Hallo Zusammen

Habe anstelle roten Paprikaschote + Dosenmais,  
500 g TK Mais Paprikamischung genommen, den ich mit 0,5 Kl gekörnte  
Gemüsebrühe in ganz wenig Wasser aufgetaut habe.

22.10.06 Hans60

## Hirse mit Broccoli

Zutaten

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

## Zubereitung

Knoblauch und Zwiebeln schälen und feinhacken, in dem heißen Fett an-  
dünsten.

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 Energiezu-  
fuhr ca. 25 Minuten garen.

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

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

## Hirse mit Möhren

Zutaten für 4 Portionen

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

## Zubereitung

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

16.3.02 ScholzWohlers CK

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

ca 1,5 Tassen in 3 Tassen Wasser

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

## Hirse und Lauch M

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

100 g Sbrinz- oder Parmesankäse -(gerieben),

100 ml Sahne

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

wieder Brühe zugießen.  
Zum Schluss den Käse und die Sahne unterrühren.

## Hirse - Pfanne M

Zutaten für 4 Portionen

1 Gurke(n)  
3 Möhre(n)  
300 g Hirse

150 g Käse (Gouda)

¼ Liter Brühe  
½ Bund Dill  
1 Zehe/n Knoblauch

1 Natur-Joghurt

## Zubereitung

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

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

8.2.04 lioness1981 CK

## Hirse-Bällchen M

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

50 g ger Käse+

100 g Magerquark +

¾ TI Rosenpaprikapulver+  
50 g Buchweizenmehl untermengen

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

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

### Hirse-Gemüse Eintopf M

Zutaten:

2 Esslöffel Öl

2 kleine Zwiebeln

250 g Hirse

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

1 1/4 Liter Wasser

1 Prise Zucker

Salz

Basilikum,

Reibekäse,

Petersilie

### Zubereitung:

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

Mit Basilikum und Petersilie abschmecken und mit Reibekäse bestreuen.

### Hirse-Kresse-Rissotto M

mit Champignons und Wirsing-Kürbis-Gemüse

Zutaten:

600 ml Gemüsebrühe

100 g Zwiebel

150 g Hirse

300 g Champignons

2 El Rapskernöl, kaltgepresst

½ TI Meersalz, jodiert

2 Pr. Pfeffer, gemahlen

40 g Kresse

200 g Hokkaido-Kürbis, in Streifen geschnitten

200 g Wirsing, in Streifen geschnitten

1 El Maismehl, fein gemahlen

1 El Apfeldicksaft

1-2 El Apfelessig

60 g Sahne

½ TI Kräutersalz

## Zubereitung:

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

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

50g Zwiebeln anbraten mit einem Ei 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.

## Hirse-Topfen-Medaillons 2 Eigelb M

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 Magerquark

### 2 Eigelb

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 Ei 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.

## Hirsebrei 1 Ei M

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

## Hirsebrei Grundrezept

Zutaten:

250 g Hirse

1/2 Liter Wasser oder Milch

1 Prise Salz

## Zubereitung:

Hirse mit heißem Wasser in einem Sieb abspülen.

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

Nach Belieben z.B. mit Sahne und Früchten verfeinern

## Hirsegugelhupf mit Schnittlauch-Sauce 4 Ei M

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. Creme fraiche

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 Creme fraiche 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 M

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, frischgemahlen

### 2 Eier

40 g Mehl

### 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 dazumischen und im Kraut erhitzen.

## Hirseotto M

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

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

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

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

## Hirseotto II

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

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

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

## Hirseotto mit grünen Spargel M

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

### 50 ml Vollrahm

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

50 g Sbrinz; gerieben oder Parmesan

## Zubereitung

Zwiebel in Butter dünsten.

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

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

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

Reibkäse separat dazu servieren.

## Hirseotto mit Käse M

Zutaten für 4 Portionen

200 g Hirse

1 El Öl (Olivenöl)

1 m.- große Zwiebel(n), gewürfelt

1 Zehe/n Knoblauch, gepresst

500 ml Gemüsebrühe

100 g Käse (Gouda oder Emmentaler)

Petersilie

Basilikum

## Zubereitung

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

13.5.02 Scholz Wohlers CK

## Hirsepfanne mit Joghurtsoße M

Zutaten für 4 Portionen

4 Knoblauch (Zehen)

½ TI Sambal Olek

3 El Öl

2 TI Curry, Pulver

200 g Hirse

½ Liter Gemüsebrühe

150 g Zwiebel(n) (Gemüse-)

250 g Möhre(n)

250 g Zucchini

125 ml Schlagsahne

2 Becher Joghurt, Vollmilch

1 Bund Schnittlauch

Kräutersalz

Pfeffer

### Zubereitung

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

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

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

### 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

Hirsepfannkuchen 3 Ei M F

Glutenfrei



4 Portionen

500 g Hirse

1 l Wasser

1 El gekörnte Gemüsebrühe

1,5 TI Delikata  
0,5 TI Curry ohne Salz  
Bund Petersilie oder Schnittlauch

### 3 Ei

1 TI Kräutersalz  
50 g Buchweizen geschrotet o gem  
Butter / ungehärtete Margarine zum braten/backen  
100 g geraspelten Käse + mehr

Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um Bitterstoffe zu entfernen.  
Liter Wasser mit Brühe, Delikata + Curry zum kochen bringen, abgespülte Hirse dazu, aufkochen lassen, Hitze reduzieren, 12 min mit geschlossenem Deckel, dann Hitze ausstellen, ausquellen lassen, ca 10 -15 min, Kräuter begeben + vermengen.

Die Eier mit dem Kräutersalz verquirlen, + in die Hirse einmischen.

Pfannen a 20 cm heiß werden lassen, Butter zugeben, dann die Pfannen mit dem Hirsebrei auffüllen, glattstreichen, zugedeckt bei kleiner Hitze backen, bis der Pfannkuchen fest + auf der Unterseite goldgelb ist.

Wenden + ohne Deckel fertig backen.

Die Pfannkuchen mit Käse bestreuen, servieren.

### Variante I:



Vier feuerfeste Schüsseln mit Butter einstreichen, die Hirse rein, + Käse drauf + Butterpflockchen drauf, bei ca 200° C ca 20 min backen.

### Variante II:



Den Käse mit in die Hirsemasse, mit + auch ohne Kräuter.

### Variante III



Den Hirseteig in Butter, wie Frikadellen braten.

Donnerstag, 21. September 2006 Hans60



Hirsering mit Blumenkohl 1 Ei M

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 EI Tomatenmark  
2 EI Paprikamark  
1/2 Zehe Knoblauch  
1 TI Getr. Thymian  
1 TI Paprikapulver

2 Tl 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 M

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)

## Hirsesuppe M

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

3 Ei. Sahne süß  
3 Ei. Schnittlauchröllchen

### Zubereitung

Die Hirse mit heißem Wasser waschen, in einen Kochtopf geben und die Gemüsebrühe dazugießen. Etwa 15 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Lauch putzen und in Ringe schneiden. Den Lauch zur Hirse geben und etwa 10 weitere Minuten garen.

Die Suppe nach Belieben mit dem Schneidestab pürieren, mit Muskatnuss würzen und mit der Sahne verfeinern. Zum Schluss den Schnittlauch darüber streuen.

### Tipp:

Die angegebene Menge reicht für ein Hauptgericht für eine Person.

## Hirsesuppe mit Gemüse

### Zutaten

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

### Zubereitung

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

Die Zuckererbsen und die Kohlrabi zur Hirse geben und in etwa 5 Minuten bissfest kochen.

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

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

## Hirsesuppe mit Mais M

### Zutaten

50 g Hirse  
1/2 l Salzwasser  
4 Zwiebeln; feingehackt  
2 Knoblauchzehen; zerdrückt  
40 g Butter

1 Dose Geschälte Tomaten; klein  
1/4 l Fleischbrühe

1/8 l Creme fraîche

1/8 l Wein; trocken

1 Dose Mais; klein

Salz

Pfeffer

### Zubereitung

Hirse in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch in der heißen Butter glasig werden lassen.

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

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

## Kohlrabi mit Kräuter - Hirseguss 2 Ei M

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 M

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

30 g Kräuter- Frischkäse, fettarm  
2 Fleischtomaten

80 g Fettarmer Schnittkäse in Scheiben  
1 Ei Öl

1 Ei Creme fraiche

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

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

Ca. 854 kcal.

## Lauchsuppe mit Hirseklößchen 1 Ei M

### 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.

## Lauchtorte / Quiche 3 Ei M F

glutenfrei



Zutaten für 3 Portionen

#### Für den Mürbeteig:

100 g Mais oder Buchweizen gemahlen  
100 g Naturreis, gemahlen  
100 g Hirse, gemahlen  
50 g Amaranth, gemahlen ODER  
350 g Mehl  
1 Prise Rohrzucker  
1 TL Meersalz  
175 g Margarine, bis 250 g Deli / andere / Butter

#### Für die Füllung:

2 EL Olivenöl, bis 3 EL /anderes  
1000 g Porree  
1 Dose/n Tomate(n), geschälte

#### 3 Ei(er), getrennt

200 g süße Sahne

150 g Käse, (bis 250 g grob geraspelter Gouda)

3 EL Buchweizen, bis 5 EL gem. / anderes Mehl

Meersalz

Muskat, frisch gerieben

Pfeffer, Menge je nach Geschmack

Fett, für die Form

Einen Mürbeteig aus den Mehl bis Margarine herstellen, ca. 30 min kalt stellen, (ich nahm TK Schrank).

In der Zwischenzeit, Lauch gründlich waschen, in 1-2 cm dicke Stücke schneiden, nochmals waschen, in einer Seihe gründlich trocken schütteln, im Olivenöl andünsten, die geschälten Tomaten, dazu geben, höchstens 10 min, die Flüssigkeit abseihen, aufheben oder trinken.

Das Ganze etwas abkühlen lassen.

Käse, bis auf 50 g, + Gewürze + Eigelb + Mehl beifügen, verrühren. Eiklar mit 1 Prise Salz steif schlagen, vorsichtig unterheben. Den Teig in 3 einge-

fettete Jenaglasschüsseln verteilen, den Boden bedecken + einen Rand, bilden.

Die Lauchmasse in alle 3 Schüsseln verteilen ( bei mir bleibt oft ein Rest, je nachdem, wie viel ich vom Lauch entsorgen muss, den fülle ich in eine extra Schüssel), glatt streichen, mit dem restlichen Gouda bedecken + mit Kurkuma abstreuen, ( fürs Auge).

Bei 160 C Umluft, ohne vorheizen, ca. 40 min backen, goldbraun.

Wer will + mag, kann noch 150 - 200 g, geräucherten mageren Speck oder roher Schinken, gewürfelt, zu tun. Da der/die Lauchtorte nicht rausgestürzt wird, ist es empfehlenswert, gleich Portionsweise zu backen. Dazu Bier oder Wein.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

10.12.04 Hans60

10.10.06

## Mit Hirse und Käse gefüllte Paprikahälften M

Zutaten

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 El. Öl

100 g Hirse

250 ml Brühe; (1)

1 Rote Paprika

1 Grüne Paprika

1 Gelbe Paprika

1/2 Bd. Petersilie

150 g Mozzarella

Salz

Pfeffer

275 g Brühe; (2)

100 g Kräuterfrischkäse

1 El. Soßenbinder /Kartoffelmehl

Petersilie

## Zubereitung

Zwiebel, Knoblauchzehe fein würfeln, in Öl andünsten, Hirse zugeben, Brühe (1) zugießen und 5 Min. garen. Rote Paprika fein würfeln, zur Hirse geben, weitere 10 Min. garen. Grüne und gelbe Paprika längs halbieren, Kerne herauslösen. Petersilie hacken, mit Mozzarella unter die Hirse mischen. Mit Salz, Pfeffer würzen, die Masse in die Paprikahälften füllen und in eine Auflaufform legen.

Brühe (2) zugießen, im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 30 Min.

garen. Anschließend die Brühe mit Kräuterfrischkäse verrühren und mit Soßenbinder binden, mit Salz, Pfeffer würzen. Etwas Petersilie zugeben.  
Pro Portion ca. 342 kcal/1432 kJ.

## Möhren- Quiche Usbekistan M F

Zutaten für 2 Portionen

500 g Möhre(n) und Kochwasser davon

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte

150 ml Wasser, ca.

2 Wurzel/n Petersilie

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

8 Körner Pfeffer +

1 TL Senfkörner +

1 TL Kreuzkümmel +

1 Chilischote(n), rote, mahlen

### 400 g Frischkäse

1 EL Salz (Gewürzsalz)

Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

1 Feta-Käse ( Ziege oder Schaf)

1 EL Kartoffelmehl

Käse, Ziegen- oder mittelalten Gouda grob geraspelt

Öl (Rapsöl)

etwas Paprika - Granulat

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

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

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

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

Ziegen- oder mittelalten Gouda grob geraspelt drüber geben.

Ganz wenig Paprikagranulat noch drüber streuen, für die Optik.

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

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

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
15.02.06 Hans60

### Veränderung



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

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

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

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Dienstag, 9. Mai 2006  
22.10.06 Hans60

### Möhren-Hirse-Pfanne mit Petersiliensoße M

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

### Soße

1/4 l Gemüsebrühe

100 g süße Sahne

1 El. Speisestärke (gestrichen)

1 Petersilie (evtl. mehr)

Salz

Muskat

Zitronensaft

1 Kästchen Kresse

### Zubereitung

Möhren und Zwiebeln in Würfel schneiden, Hirse heiß abspülen.

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

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

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

### Pfannkuchen Karagandy 2 Ei M F



100 g Hirse gem +  
50 g Naturreis Mittelkorn gem +  
50 g Buchweizen gem +  
1 TI Schwarzkümmel gem +  
1 TI Koriander gem +  
5 Pfefferkörner zusammen gem

2 Ei

200 ml Wasser

200 g TK Paprika Mais Gemüse

0,5 TI Gewürzsalz

geraspelten Käse

Öl für die Bratpfanne

Von Hirse bis Pfeffer alles zusammen mahlen, Ei bis Gewürzsalz dazu geben, vermischen, + in eine mit Öl eingestrichene Bratpfanne geben, glatt streichen + mit dem Käse bestreuen.

Bei Mittelhitze mit geschlossenem Deckel ca 35-45 min backen, wenn sich der Kuchen in der Pfanne bewegen lässt, ist er fertig, wer will kann ihn noch umdrehen + noch ca 10 min offen backen.



Eigenes Rezept Sonntag, 15. Oktober 2006

### Pikante Hirse

1 El Öl erhitzen

200 g Hirse darin leicht anrösten mit etwa

½ heißem Wasser aufgießen + mit

Majoran aufkochen + 30 min bei kleiner Flamme gar kochen

Kurz vor Ende der Garzeit mit der

1 Tl gekörnte Gemüsebrühe +

1 El Tomatenmark+

Paprikapulver +

1 El Tamari gut würzen +

2 g Zwiebeln grob hacken + in etwas Öl andünsten +

20 g Butter unter ziehen.

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

### Pilzragout im Hirserand 3 Ei M

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 Ei Grieß

100 g Cashewkerne

3 Ei Öl

1 Ei Mehl

200 g Creme fraiche

1. Hirse in Dreiachtel 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 M

Zutaten für 10 Portionen

1 Zwiebel(n)

5 Ei Öl (Knoblauchöl)

2 Zehe/n Knoblauch

2 Dose/n Tomate(n), mit Saft á 850 g

3 Ei Honig

3 Ei Basilikum, die Blätter, geschnitten

5 Ei Hirse

Salz

Pfeffer

400 g Feta-Käse

## Zubereitung

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

24.5.02 Kessichen CK

## Vollwert- Gnocchi

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

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

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

## Plätzchen

### Amaranthwaffeln

100 g Hirse  
100 g Reis  
150 g Amaranth  
100 g Sonnenblumenkerne  
50 g Sesam oder Leinsamen  
100 g Kichererbsenmehl oder Maismehl  
0,5 TI Salz  
0,5 TI gem. Vanille

50-100 g Rohrzucker oder Honig oder Agavendicksaft  
0,5 l Reismilch  
4 Ei Olivenöl  
1 Pckg. Weinsteinbackpulver  
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

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

### 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 Ei Sojamilch oder Sahne  
0,5 TI Anis

### 3 Eigelb

Getreide fein mahlen, in einer Schüssel vermengen, Die weiche Butter und den Honig in die Mehlmittel 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 M

75 g Hirse  
150 ccm Wasser  
30 g Butter/Margarine  
¼ TI gem. Ingwer

1-2 El Honig

50 g Magerquark

30 g gem. Mandeln

25 -30 g Buchweizen

4 Pfirsiche

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

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

Pfanne einfetten

Pfirsiche halbieren + entsteinen.

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

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

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

**Pro Stück** etwa 650 kj/150 kcal

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

**Hirseplätzchen 1 Eigelb**

50 g Butter,

70 g Rohrzucker,

1 Prise 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 Ei Mehl,

1 Ei Sesam

1 Ei 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 Biene34CK

## Hirseplätzchen mit Pilzen 1 Ei M

75 g Hirseflocken

20 g Butter

30 g Mehl ,Glutenfrei

100 ml Milch

; Salz

1/4 TI Paprikapulver (edelsüß)

3 Zwiebeln

1 Rote Chilischote

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 El Rübensirup; evtl. weniger  
1 TI Zimt  
1 TI Wasser  
1/4 TI Naturvanille

Etwas Carobpulver

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

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

## Spritzgebäck 1 Ei+ 1 Eigelb

150 g Butter

50 g Staubzucker  
Zitronenschale  
10 g Vanillezucker

1 Ei

1 Eigelb

230 g Mehl bestehend aus

120 g Buchweizen gem  
45 g Sojaschrot gem +  
45 g Haselnüsse gemahlen +  
10 g Hirse gem. +  
10 g Naturreis 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 TI Vanillepulver+  
1 Prise Salz.

Alle Zutaten miteinander verkneten, kurz ruhen lassen. Auf einer bemehlten Fläche den Teig auswallen + Formen ausstechen ( ich rolle es auf zwei Backpapier aus, wenn dann aus dem Rohr, in Rechtecke schneiden, vor

dem erkalten), die Plätzchen auf ein gefettetes Backblech legen und bei Mittelhitze ca. 12 min goldgelb backen...

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

oder

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

oder

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

oder

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

## Salat

### Griechischer Hirsesalat

Zutaten für 4 Portionen

75 g Hirse

200 ml Gemüsebrühe

½ Salatgurke(n)

2 Tomate(n)

80 g Schafskäse

1 Paprikaschote(n)

3 El Öl (Olivenöl)

1 Zitrone(n), den Saft davon

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

Kräutersalz

Senf

Pfeffer

Oregano

Basilikum

Thymian

### Zubereitung

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

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

15.11.02 Fips01CK

## Hirsesalat mit Gemüse I M

### Zutaten

Für 4 Personen

100 g Hirse

2.5 DL Wasser

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

1 kleine Frühlingszwiebel, in dünne Ringe geschn.

200 g Tomaten, gewürfelt

100 g Zucchini, gewürfelt

100 g Stangensellerie, quer in Scheiben geschn.

### für die Sauce

2 El. Sonnenblumenöl

100 g Joghurt natur

1 El. Apfelessig

1 Tl. Dijon-Senf

1/2 Tl. Akazienhonig

1 Prise Curry

1 Bund Petersilie, fein gehackt

Salz

Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung

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

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

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

## Hirsesalat mit Gemüse II

### Zutaten

150 g Hirse  
1 Gelbe Paprika  
1 Rote Paprika  
1 Grüne Paprika  
2 Tomaten; püriert, evtl. aus der Dose  
1 Bd. Petersilie  
1 Salatgurke  
2 El. Tomatenmark  
2 El. Paprikamark  
1/2 Zehe Knoblauch  
1 Tl. Getr. Thymian  
1 Tl. Paprikapulver  
2 Tl. Salz  
1/2 Tas. Olivenöl

### Zubereitung

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

## Süßes

### Hirse Birnen Frühstück

(erfrischend, baut Qi auf, tonisiert die Lunge)

Für 4 Portionen:

400 ml kochendes Wasser  
150 g Hirse  
2 große Birnen, geviertelt und entkernt  
50 g Walnüsse, grob gehackt  
wenig Blütenhonig, nach Belieben

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

## Apfelhirse mit Nüssen M

### Zutaten

120 g Hirse  
300 ml Wasser

### 5 El. Sahne

1 ½ El. Honig  
2 Tl. Zitronenschale  
Evtl etwas Ceylonzimt  
Oder gemahlene Vanille  
1 Apfel  
2 El. Haselnüsse oder Mandeln  
1 Banane oder beliebiges Anderes Obst

### Zubereitung

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

Die Sahne, den Honig und die Zitronenschale unter die Hirse rühren.

Nach Wunsch mit dem Zimt oder Vanillepulver würzen.

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

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

## Backäpfel auf Hirsesauce M

### Zutaten

4 Äpfel  
Süßmost; Apfelsaft  
2 El. Birnendicksaft

### Füllung

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

### Sauce

### 250 ml Milch

250 ml Wasser  
1/2 Vanillestängel  
30 g Hirseschrot

1 Spur Salz

1 El. Rahm

3 El. Birnendicksaft

1 Tl. Zitronenschale; abgerieben

1 Spur Nelkenpulver

1 Spur Kardamom

### Zubereitung

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

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

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

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

Die Sauce auf Teller verteilen und die Äpfel darüber anrichten.

## Bananen-Hirse mit Heidelbeeren M

Zutaten für 1 Portion

30 g Hirse,

1 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 Hirsecrème auf einen Teller geben und 150 g verlesene Heidelbeeren darüber verteilen.

Zubereitungszeit: 30 Min.

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

## Hirse - Mango - Creme M

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

Zutaten für 6 Portionen

80 g Hirse  
170 ml Wasser  
Zimt, ganz  
1 Zitrone(n)  
Salz  
30 g Honig

200 g Sauerrahm

200 g Schlagsahne

150 g Joghurt

1 Mango(s)  
Vanillezucker oder Vanillemark

### Zubereitung

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

1.10.02 Lana CK

Hallo !!

Ich mahle die Hirse immer schmeckt mir besser-))

liebe Grüße  
Greta 25.6.04

Zwei Anmerkungen:

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

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

3.7.04 Ieldra CK

## Hirse-Erdbeercreme M

Für 4 Personen

80 g Hirse

250 ml Apfelsaft, naturtrüb

300 g Erdbeeren

50 g Mascarpone

50 g Joghurt, 3,5 % Fett

1 El Akazienhonig

1 TI Zitronenschale

1/2 TI Vanilleschotenpulver

### Zum Garnieren

4 Minzeblätter

1 El gehackte Nüsse

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

Mit Minzeblättern und gehackten Nüssen garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

## Hirse-Schoko-Creme mit Banane M

Zutaten für 1 Portionen

4 Banane(n)

6 El Kakaopulver

4 TI Haselnüsse, gerieben

1 Liter Milch

Zitronensaft, einige Tropfen

100 g Hirse

4 El Quark, (20 % Fett)

20 Scheibe/n Banane(n), zum Verziern

### 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

### Hirsecreme mit Früchten M

Zutaten

120 g Hirse

1 Zitrone; den Saft davon

300 ml Wasser

200 g Naturjoghurt

20 g Haselnüsse; gerieben

2 Äpfel

1 Banane

### Zubereitung

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

Das Rezept enthält 988 kcal/4135 kJ.

### Hirsecreme mit Obst M

Portion: 2

80 g Hirsemehl

250 ml Milch

2 El Honig

1 TL Zitronenschale; gerieben

250 g Obst der Saison

80 ml Schlagsahne

2 Scheibe Orangen; als Garnitur

Das Hirsemehl in die kalte Milch einrühren und dann langsam unter

ständigem Rühren aufkochen lassen. Den Honig und die geriebene Zitronenschale zugeben und die Masse auskühlen lassen.

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

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

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

## Hirsegrütze mit Erdbeerpudding M

### Zutaten

Für 1 Person:

120 g Erdbeeren

1 Tl. Ahornsirup

1 Tl. Agar-Agar

(Geliermittel aus dem Naturkostladen)

1 Stückchen Vanilleschote

200 ml Milch

50 g Hirse

50 g Sahne

2 El. flüssiger Honig

einige Blättchen frische Minze

### Zubereitung

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

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

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

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

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

## Hirsepudding 8 Eigelb + 7 Eiweiß M

Portion: 4

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

### Zubereitung

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

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

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

22.11.01   Manu CK

### Süße Quarkcreme   M

100 g Hirse; fein gemahlen

250 ml Vollmilch

250 ml Wasser

200 g Speisequark

2 El Mineralwasser

300 g Brombeeren

30 g Haselnüsse; gehackt

1 Zitrone

1 Prise Vanillepulver

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

Den Quark mit Mineralwasser schaumig schlagen. Die Zitrone auspressen

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

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

## Süßer Hirsebrei M

250 g Hirse,  
1/2 l Wasser,

1/4 l Sahne,  
2 El Zucker (evtl. mehr, nach Geschmack),  
1 Vanillestange

### Zum Garnieren

verschiedene Beeren

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

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

## Steckbrief

### eine Kurzinfo

Hirse  
Panicum  
Rispenhirse  
Speisehirse  
Kolbenhirse

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

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

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

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

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

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

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

## Ernährungstipps

### Energietrunk:

1 Becher Joghurt wird mit

1 TI Hirse,

1 TI Haferkörnern ( nicht glutenfrei ) und

1 TI Glutaminsäuregranulat (in Apotheke erhältlich) vermischt und gut eingespeichelt gegessen.

### Arthrosetherapie:

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

### Allgemeine Gesunderhaltung:

1 geriebener Apfel vermischt mit  
3 TI Hirseflocken und  
2 TI Haferflocken. ( nicht glutenfrei )

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.

### Grundrezept Hirsebrei

Zutaten:

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

### Zubereitung:

Hirse mit heißem Wasser in einem Sieb abspülen.

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

Nach Belieben z.B. mit Sahne und Früchten verfeinern

### Hirse

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

Inhaltsstoffe

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

Zubereitung

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

## Hirse

Frau Dr. Ina Ilkhanipur über den Gesundheitswert von Hirse.

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

Außerdem enthält Hirse sehr viel Kieselsäure. Die Kieselsäure wird vom Körper zum Aufbau seiner Strukturen benötigt, z.B. zur Einlagerung von Kalzium in die Knochen, zum Aufbau von Haut, Haar und Nägeln und zur Reparatur von Gelenken. Schließlich ist die Kieselsäure ein wichtiger Betriebsstoff für das Gehirn (Aufbau und Denkprozesse). Durch Kieselsäuregaben können Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen, Nervosität, chronische Müdigkeit und Erschöpfung behoben werden.

## Hirse Erfahrungsberichte

### HIRSE

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

Frau B. aus Gelsenkirchen / 70 Jahre

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

ration 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 Knackern und Knirschen bei Belastung der Gelenke, besonders an der Fitnessmaschine. Ich wusste, dass Roh-Hirse in erster Linie die Haare, Nägel und

Knochen aufbaut. Aber ich erfuhr am eigenen Körper, dass die Hirse (Rohkostqualität) noch viel mehr macht und kann. Das Knacken und Knirschen in den Gelenken wurde immer weniger. Ich nahm täglich 2 mal 3-4 Teelöffel Hirsemehl ein. Nach Monaten der Einnahme hatte ich das Gefühl, als wären die knirschenden Stellen in den Gelenken, die früher bei belastenden Bewegungen so stark zeigten, wie mit einem Silikonfilm überzogen, der mit der Zeit (Monate) zunehmend stärker wurde.

Herr S. aus München

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

### Hirse , wichtiger Hinweis

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

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

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

er wird dann schön körnig.

Hans60 19.06.2004)

### Hirsemehl

reagiert im kalten Zustand kaum + nimmt erst beim Backen die Flüssigkeit auf, bleibt aber auch dann relativ unverbunden. Hirsebrötchen sollte man deshalb immer mit Weizen- o. aber etwas Sojamehl herstellen. Mit

Weizenmehl werden sie leicht + locker, fast etwas krümelig, mit Sojamehl dagegen gebundener. Bei Verwendung von Sahnequark kann man den Teig auch etwas Butter hinzufügen.

### Hinweis für Word

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

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

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

Sonntag, 3. Dezember 2006

Mit freundlichen Grüßen

Hans

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

### Hinweis M

Das **M** in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

Mit freundlichen Grüßen

Hans, Sonntag, 3. Dezember 2006

### Hinweis Fleisch

Habe auch die Rezepte mit Schinken , sowie Kassler + auch Speck , nicht entfernt,

denn es gibt Fleischer + auch „einkaufen auf dem Bauernhof“  
die alles selber herstellen,  
+ ohne , die für Zöliakie, nicht erlaubten Zusatzstoffe arbeiten.  
Ist auch eine Sache des Vertrauens

Mit freundlichen Grüßen

### Hinweis Mehl/Panade

Hallo Zusammen

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

### Als Panade

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

### Bei Auflauf

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

Mit freundlichen Grüßen

### Hinweis Konserven

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

Mit freundlichen Grüßen

### Hinweis Ei

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

**Ei** Produkte + deren Anzahl, befinden

Sonntag, 3. Dezember 2006

Mit freundlichen Grüßen

### Hinweis Sojasoße

Bitte achtet auf Inhaltsangaben der Flaschen,

es gibt Sojasoßen die nur aus

Soja fermentiert.  
Wasser +  
Meersalz bestehen

Meist „Tamari“, erhältlich in Bioläden

Nicht im Reformhaus, denn dort ist Weizen beigemischt

### Hinweis Curry

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

### Hinweis, Zutaten

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

### Hinweis Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beachten

### Geräucherten Fisch + Fleisch

Hallo

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

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

Ist auch eine Vertrauenssache, der Einkauf.

Mit freundlichen Grüßen

Hans