

Hirse ist reich an Mineralstoffen und ein gut verträgliches Getreide.

Hirsepfannkuchen

1/4 l Milch
1/2 TL Meersalz
150 g gemahlene Hirse

2 Eier
Fett zum Ausbacken.

Milch leicht erwärmen, das Salz in der Milch auflösen, das Hirsemehl dazugeben, gut unterrühren und 40 Minuten quellen lassen. Danach die Eier mit dem Schneebesen unterrühren.

Fett in einer Pfanne erhitzen und Pfannkuchen backen.

Sie können die Pfannkuchen mit Spinat oder Pilzen füllen, aber auch als Dessert mit Früchten schmecken sie lecker.



Hirseschnitten mit Parmesankruste

2 kleine Karotten
1 kleines Stück Sellerie
1 kleine Stange Lauch
4 EL Olivenöl
2 Lorbeerblätter
200 g Hirse
4,5 dl (450 ml) Gemüsebrühe
(Plantaforce)
6 EL saure Sahne

Herbamare, Pfeffer aus der Mühle
Butter für das Backblech

Für die Parmesankruste:

4 - 6 EL Tomatensauce
4 EL geriebener Parmesan
2 EL Vollkornsemmelbrösel
1 TL getrocknetes Basilikum
etwas Olivenöl zum Beträufeln

Das klein geschnittene Gemüse in einem Topf mit dem Öl kurz andünsten. Hirse dazugeben und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Lorbeerblätter dazugeben.

Aufkochen lassen und 20 Minuten ausquellen lassen. Saure Sahne dazugeben und mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Ein Backblech mit Butter fetten. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Mit einem Teigschaber die Hirsemasse aufstreichen. Mit der Tomatensauce bestreichen. Parmesan, Semmelbrösel und Basilikum mischen und darüberstreuen. Mit Olivenöl beträufeln.

Circa 15 Minuten überbacken. In Quadrate schneiden und mit Gemüse, z.B. Brokkoli, oder einer Kräutersauce und frischem Salat reichen.