

## Die Hirse



Seit dem Mittelalter sah man in der Hirse auch einen guten Ersatz für tierische Produkte in den von der Religion vorgesehenen „fleischlosen“ Zeit. Mit Recht, denn die Proteine dieses Getreides sind denen des Fleisches nahezu gleichwertig. Heute wird die Hirse noch sehr viel in den Ländern Osteuropas angebaut. Die Hirse ist nicht nur für die Qualität ihrer Eiweißstoffe, sondern auch wegen ihres Reichtums an Kieselsäure bekannt, (der Gesundheit der Haut, der Haare, Zähne und Nägel sehr zuträglich). Sie enthält aber auch Magnesium und Lecitin (die „Gehirnnahrung“). Dieses Getreide, das am gefälligsten in der Farbe und am leichtesten zuzubereiten ist, wird eine angenehme Überraschung für jene sein, die es noch nicht kennen.

### Hirsebrei (salzig)

250 g Hirsekörner  
erst kalt, dann heiß gründlich waschen, mit ½ l Wasser  
ankochen und bis zu  
1 l Wasser oder Milch  
hinzu gießen, 20 Minuten schwach kochen und  
40 Minuten ausquellen lassen,

würzen mit  
1 Teelöffel Salz, 40 g Fett (Butter), Gewürze nach Wahl

### Hirsebrei (süß)

250 g Hirse, 1 ½ l Milch, 80 g Zucker, Zitronenschale, eine Prise Salz

Hirse 25 Minuten in der Milch kochen, mit Salz, Zucker und Zitronenschale abschmecken.

Man reicht dazu Backpflaumen, Kompott oder Obstsalat.

## Hirse Gemüseintopf

50 g Öl, 1-2 Zwiebeln, 250 g Hirse, ca. 1 kg verschiedene Gemüse (z. B. Wirsing, Rosenkohl, Möhren, Sellerie, Tomaten), 1 ¼ l Wasser, Salz, eine Prise Zucker, Basilikum, 3 Eßl. Reibkäse, Petersilie

Man röstet die Zwiebeln, dann die Hirse in Öl an, gibt das klein geschnittene Gemüse und das Wasser dazu, würzt und kocht 30 Minuten. Abschmecken mit Basilikum, Reibkäse und Petersilie.

## Hirsesuppe

40 g Öl, 80 g Hirse, ½ Sellerie, 1 ½ l Gemüsebrühe oder Wasser, Salz, Schnittlauch oder Petersilie

Man röstet die Hirse und den in kleine Würfel geschnittenen Sellerie in Öl an, füllt mit Gemüsebrühe oder Wasser auf, lässt aufkochen und dann 15 bis 20 Minuten bei schwacher Hitze ausquellen. Man schmeckt mit Salz ab und richtet mit den fein gehackten Kräutern an.

## Hirse, körnig

250 g Hirse  
erst kalt, dann heiß gründlich waschen, darren (heiß trocknen >70°C), in ½ l kochendem Wasser

15 Minuten kochen  
1 Teelöffel Salz, 40 g Fett, Gewürz, z. B. Estragon  
hinzufügen und bei schwächster Wärmezufuhr ohne zu rühren oder den Deckel zu lüften  
40 Minuten ausquellen lassen.  
Mit einer Gabel auflockern.



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

geöffnet Montag bis Freitag 8.30 Uhr bis 18Uhr  
Samstag 8.30 Uhr bis 14 Uhr  
Tel.: 07543/2131, Fax 07543/2186

## Die Hirse



Seit dem Mittelalter sah man in der Hirse auch einen guten Ersatz für tierische Produkte in den von der Religion vorgesehenen „fleischlosen“ Zeit. Mit Recht, denn die Proteine dieses Getreides sind denen des Fleisches nahezu gleichwertig. Heute wird die Hirse noch sehr viel in den Ländern Osteuropas angebaut. Die Hirse ist nicht nur für die Qualität ihrer Eiweißstoffe, sondern auch wegen ihres Reichtums an Kieselsäure bekannt, (der Gesundheit der Haut, der Haare, Zähne und Nägel sehr zuträglich). Sie enthält aber auch Magnesium und Lecitin (die „Gehirnnahrung“). Dieses Getreide, das am gefälligsten in der Farbe und am leichtesten zuzubereiten ist, wird eine angenehme Überraschung für jene sein, die es noch nicht kennen.

### Hirsebrei (salzig)

250 g Hirsekörner  
erst kalt, dann heiß gründlich waschen, mit ½ l Wasser ankochen und bis zu 1 l Wasser oder Milch hinzu gießen, 20 Minuten schwach kochen und

40 Minuten ausquellen lassen, würzen mit 1 Teelöffel Salz, 40 g Fett (Butter), Gewürze nach Wahl

### Hirsebrei (süß)

250 g Hirse, 1 ½ l Milch, 80 g Zucker, Zitronenschale, eine Prise Salz

Hirse 25 Minuten in der Milch kochen, mit Salz, Zucker und Zitronenschale abschmecken.  
Man reicht dazu Backpflaumen, Kompott oder Obstsalat.

### Hirse Gemüseintopf

50 g Öl, 1-2 Zwiebeln, 250 g Hirse, ca. 1 kg verschiedene Gemüse (z. B. Wirsing, Rosenkohl, Möhren, Sellerie, Tomaten), 1 ¼ l Wasser, Salz, eine Prise Zucker, Basilikum, 3 Eßl. Reibkäse, Petersilie

Man röstet die Zwiebeln, dann die Hirse in Öl an, gibt das klein geschnittene Gemüse und das Wasser dazu, würzt und kocht 30 Minuten. Abschmecken mit Basilikum, Reibkäse und Petersilie.

### Hirsesuppe

40 g Öl, 80 g Hirse, ½ Sellerie, 1 ½ l Gemüsebrühe oder Wasser, Salz, Schnittlauch oder Petersilie

Man röstet die Hirse und den in kleine Würfel geschnittenen Sellerie in Öl an, füllt mit Gemüsebrühe oder Wasser auf, lässt aufkochen und dann 15 bis 20 Minuten bei schwacher Hitze ausquellen. Man schmeckt mit Salz ab und richtet mit den fein gehackten Kräutern an.

### Hirse, körnig

250 g Hirse  
erst kalt, dann heiß gründlich waschen, darren (heiß trocknen >70°C), in ½ l kochendem Wasser

15 Minuten kochen  
1 Teelöffel Salz, 40 g Fett, Gewürz, z. B. Estragon  
hinzufügen und bei schwächster Wärmezufuhr ohne zu rühren oder den Deckel zu lüften  
40 Minuten ausquellen lassen.  
Mit einer Gabel auflockern.



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

geöffnet Montag bis Freitag 8.30 Uhr bis 18Uhr  
Samstag 8.30 Uhr bis 14 Uhr  
Tel.: 07543/2131, Fax 07543/2186