

warmes Frühstück

Hirse ganz

Vorgekochte Hirse eignet sich sehr gut für ein warmes Frühstück

Zubereitung:

1 Tasse Hirse in einem Topf mit heißem Wasser zwei- bis dreimal waschen.
Hirse mit Wasser ca. 2 cm bedecken und zum Kochen bringen.
Wenn die Hirse richtig kocht, Herdplatte ausschalten und nach 2 Min. Deckel auflegen. Ca. 20 Minuten ausquellen lassen. Nicht rühren!!!!
Wenn die Hirse gar ist, mit einer Gabel vorsichtig auflockern und mit etwas Butter und Salz abschmecken.

Süße Hirse:

Hirse mit 1-2 Tassen Kompott vom Vortag:
1-2 Tassen gekochte Hirse in eine Pfanne mit geschmolzener Butter geben.
Würzen mit wenig Zimt, 1 Prise Salz, Zitronensaft, 1 Prise Kakao.
Pfanne etwas schütteln, damit sich die Hirse gut verteilt. Bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel 2-3 Minuten dünsten.
1 EL Mandelmus und etwas Kompottsaft zugeben, mit der Hirse vermischen und kurz durchkochen.
Kompottfrüchte auf der Hirse verteilen und mit 2-3 EL gehackten Nüssen bestreuen.

Pikante Hirse:

In einer Pfanne Butter schmelzen und 1-2 Tassen Hirse dazu geben.
Würzen mit Koriander, Salz, Zitronensaft, Bockshornkleesamen.
Pfanne schütteln, damit sich alles gut verteilt. Bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel 2-3 Minuten sanft braten.
In der Mitte der Pfanne etwas Platz für ein Ei machen. Ei als Spiegelei braten oder etwas verrühren. Mit frischen gehackten Kräutern bestreuen.

Varianten zur pikanten Hirse:

Mit der Hirse Champignons mit braten.
Schinken oder mageren Speck mit braten.
Gedämpftes Gemüse vom Vortag mit braten.
Tomate in Stücken mit braten.
Auf grob gehacktem Rucola anrichten.
Gebratene Hirse mit einer halben Avocado servieren.

Hirseflocken:

Zubereitung:
5-7 EL Hirseflocken in eine Schüssel geben und mit ¼ l kochendem Wasser übergießen, umrühren und 2 Minuten quellen lassen.
Würzen mit Vanille, Zimt, frisch geriebenem Ingwer, Kardamom, Honig
Ergänzen mit Beeren, klein geschnittenem oder geriebenem Obst wie Zwetschken, Marillen, Äpfel, Birnen, Kompott oder Apfelmus.