



## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

### Hirse Bratling

In meinen frühen zwanziger Jahren hatte ich eine Hirse Phase. Das lag daran, dass ich ein begeisterter Mittelalter Fan. Ich gehörte zu den Menschen, die sich in mittelalterliche Kleidung werfen und zur Freude unzähliger Besucher die Kulisse bei Mittelalter feste bilden. Und ich saß am Dreibein am offenen Feuer und habe gekocht – was sonst. Unter anderem Hirse. Beweisfoto anbei.

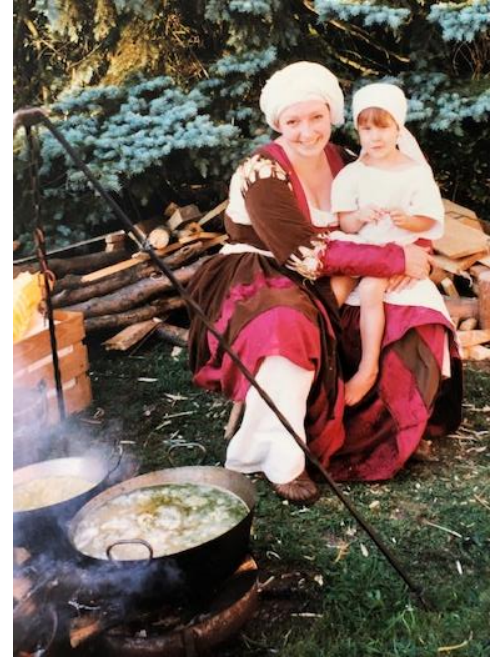
Irgendwie kam mir die Hirse aber in späteren Jahren wieder abhanden. Erst dadurch, dass ich seit letztem Jahr glutenfrei essen muss, rückte sie wieder zu meinen Favoriten auf. Ich verwende Hirse heute gerne überall, wo ich sonst vielleicht CousCous genommen hätte. Aber auch anstatt anderer Getreidearten. Probiert auch mal ein Hirsotto anstatt eines Risottos. Sehr lecker.

Hirse hat noch den zusätzlichen Vorteil auch histaminarm zu sein. Und da ich auch auf Histamin empfindlich reagiere, verwende ich sie sehr gerne in allen möglichen

Varianten. Auch süßer Hirsebrei (analog Milchreis) ist sehr lecker. Versucht mal Hirsebrei mit Kokosmilch gekocht und dann säuerliche Früchte wie frische Johannisbeeren dazu.

Hirse findet ihr definitiv im Bioladen, aber auch die diversen Discounter haben immer wieder Bio-Angebotswochen und man kann dann Hirse recht günstig dort kaufen.

Hirse ist wahrscheinlich das älteste von Menschen angebaute Getreide. Funde lassen sich bis auf 5500 v.Chr. zurückdatieren. Hirse wurde zu Mehl vermahlen und zu Fladenbrotten verbacken. Für uns Veganer ist Hirse ein toller Eiweiß Lieferant und enthält gut 9,8g pro 100 Gramm Getreide.



#### Zutaten etwa 4 Portionen

150g Hirse  
400 ml Hefefreie Gemüsebrühe  
4 mittelgroße Möhren  
2 säuerliche Äpfel  
150g Kürbiskerne  
50g Kartoffel- oder Maisstärke  
4 EL Apfelessig oder Verjus  
Salz, Pfeffer



xenia's  
vegan  
punk food 



## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

1. Die Hirse mit der Gemüsebrühe aufkochen. Bei geschlossenem Deckel und geringer Hitze etwa 10 min köcheln. Dann die Hitze ganz abschalten und Hirse in Ruhe zu Ende quellen lassen. Das klappt super unter der Bettdecke. Kein Witz – hat meine Oma so gemacht. Bei einem Elektroherd kann man den Topf aber auch gut auf der Resthitze der Platte quellen lassen.
2. Die Möhren und die Karotten schälen und reiben. Die Kürbiskerne fein mörsern. Alles in Rapsöl kurz anbraten. Zu der gekochten Hirse geben.
3. Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Bratlinge formen und ausbraten.

