

Zeroim Rezepte: Hirse in Variationen

Brötchen mit Hirse

5 1/2 T Vollkornmehl
1/2 Würfel frische Hefe
400 ml Wasser
2 TL Salz etwas Honig
1 T gekochte Hirse

In der Mehlmittle eine Vertiefung eindrücken, Hefe hineinbröckeln und etwas lauwarmes Wasser dazugeben. Kurze Zeit warten, dann alles zusammen ca. 10 min. kneten.

Teig 20 min. gehen lassen. Nochmals kurz kneten und ca. 20 Brötchen formen, aufs Backblech setzen und aufgehen lassen.

Im vorgeheizten Backofen bei 250°C 20 min. backen.

Hirsebutter

450 g gekochte Hirse
100 g gemahlene Kokosflocken
1 TL Salz
1/2 TL Kurkuma

Alles zusammenmischen .

Variante: verschiedene frische Kräuter dazugeben, evtl. Kräutersalz, Knoblauch

Hirse-Kürbiskern-Pastetchen

4 T gekochte Hirse
1 T gekochten Reis
1/4 T Cashewnüsse, gemahlen
1 TL Salz
2 TL Salbei
1 T gemahlene Kürbiskerne
3 EL Erdnussmus
1 gr. Zwiebel, fein gehackt

Alle Zutaten verrühren, mit dem Löffel Häufchen aufs Backblech setzten, flach drücken. Bei 180°C 40 min. backen. Warm oder kalt servieren. Lässt sich auch gut einfrieren.

Hirse gekeimt (im Glas)

Ungeschälte Hirse 12h einweichen 2 mal täglich spülen. Ernte nach ca. 3 Tagen.

Carob- Hirse- Pudding

200 g Hirse roh + dreifache Menge Wasser
300 g Datteln eingeweicht
400 ml Kokosmilch
2-3 EL Carob
1 TL Getreidekaffee
Vanille

Hirse kochen, alle Zutaten sehr fein mixen in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Form gießen, eventuell mit gehackten Nüsse bestreuen.

Donauwelle

Boden:

200 g Mandeln
350 g Sojamilch
200 g Dinkel-Vollkorn-Grieß
150 g Vollrohrzucker
2 EL Sojamehl
1 P. Weinsteinbackpulver
1 Prise Salz
750 g gefrorene Sauerkirschen

Bis auf die Kirschen alle Zutaten zu einem Rührteig verarbeiten. 15. Min. quellen lassen.

Danach den Teig auf ein Backblech geben und die Kirschen auf dem Teig verteilen. Ca. 30 min. bei 180° C backen.

Füllung:

800 g gekochte Hirse (200g trockene Hirse + dreifache Menge Wasser)
120 g Agavendicksaft
1-2 Zitronen + Schale
400 g Sojajoghurt natur
Zusammen mixen und auf den abgekühlten Teig geben.

Guss:

350 g pürierte Datteln (250 g Datteln + Einweichwasser)
180 g Kokosöl
2 EL Carobpulver
1 TL Getreidekaffee
Vanille

Zu einer Creme mixen und auf die Hirsefüllung geben.

Glutenfreie Variante: Maisgriess (Polenta grob) für Boden nehmen.

Tiramisu

Zwieback

Getreidekaffee

600 g gekochte Hirse

120 g Agavensirup

1-2 Zitronen + Schale

160 g gemahlene Cashewkerne

400 g Sojajogurt Zitrone

Carob

Zwieback in starken, kalten Getreidekaffee tauchen und in eine Auflaufform geben. Restliche Zutaten (außer Carob) zu einer Creme verarbeiten und auf die Zwiebacksschicht geben. Mit einem Sieb Carob über die Creme streuen.