Eierhirse mit Grill-gemüse

Höfemühle Spreewald

- ✓ vegetarisch
- ✓ laktosefrei
- ✓ glutenfrei

mit **Goldhirse** zubereitet

Eierhirse mit Grill-gemüse

Höfemühle Spreewald

Für 4 Personen, in 45 Min. zubereitet.

✓ vegetarisch ✓ laktosefrei ✓ glutenfrei

Zutaten

150 g Goldhirse
4 Eier
1 rote Paprika
1 Zucchini
300 g Cherrytomaten
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Tasse Weißwein
Olivenöl
Sojasoße
1 Pr. Chili
Pfeffer und Salz

Zubereitung

Hirse gut waschen, mit 2,5-facher Menge Wasser und ½ TL Salz zum Kochen bringen und 20 Min. köcheln lassen. Das ganze Gemüse ggf. schälen, waschen, putzen und in Stücke schneiden. In einer großen Pfanne in Olivenöl scharf anbraten. Mit Chili, Pfeffer und Salz würzen und mit Weißwein löschen. Die Eier verquirlen und etwas Salz hinzugeben und in einer weiteren großen Pfanne kurz stocken lassen, mit einem Pfannenwender nacheinander von allen Seiten umklappen und grob zerteilen. Anschließend die Hirse dazugeben und unterheben. Gemüse und Eierhirse auf Tellern anrichten und mit Sojasoße servieren.

Hirse-Morning-Bowl

Höfemühle Spreewald

- ✓ vegetarisch oder vegan
- ✓ glutenfrei

mit **Goldhirse** zubereitet

Hirse-Morning-Bowl

Höfemühle Spreewald

Für 4 Personen, in 30 Min. zubereitet.
✓ vegetarisch ✓ glutenfrei

Zutaten

100 g Goldhirse
250 ml Milch
1 Banane
1 Apfel
50 g Nuss-Rosinenmischung
150 g Naturjoghurt
1 TL Honig
½ TL Zimt

Vegane Variante: Mit Pflanzendrink, veganer Joghurtalternative und Birnendicksaft.

Zubereitung

Hirse waschen und in der Milch unter Zugabe von Honig und Zimt 20 Min. köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Apfel waschen, entkernen und in Stücke schneiden, Banane schälen und in Scheiben schneiden. Hirse etwas abkühlen lassen und alle Zutaten auf vier Müslischalen verteilen und zum Frühstück warm servieren.

Kohlrabieintopf mit Hirse

Höfemühle Spreewald

✓ vegetarisch
✓ glutenfrei

mit **Goldhirse** zubereitet

Kohlrabi-eintopf mit Hirse

Höfemühle Spreewald

Für 4 Personen, in 1 Std. zubereitet.
✓ vegetarisch ✓ glutenfrei

Zutaten

150 g Goldhirse
3 Kohlrabi
2–3 Kohlrabiblätter
4 Möhren
175 g Frischkäse
30 g Butter
1,5 l Gemüsebrühe
Pfeffer und Salz

Tipp: Falls die Kohlrabiblätter schon etwas schlaff sind, einfach abschneiden und für 1 Std. ins Wasser stellen – meistens erholen sie sich schnell wieder.

Zubereitung

Hirse gut waschen, mit 2,5-facher Menge Wasser und ½ TL Salz zum Kochen bringen und 20 Min. köcheln lassen. Kohlrabi und Möhren schälen und in Stifte bzw. Scheiben schneiden. Das Gemüse in der Brühe ca. 15 Min. köcheln lassen. Kohlrabiblätter fein hacken und dazugeben. Frischkäse, Butter, Pfeffer ggf. Salz hinzugeben und die Hirse unterrühren.

Kräftiger Hirsesalat

Höfemühle Spreewald

- ✓ vegetarisch
- ✓ laktosefrei
- ✓ glutenfrei

mit **Goldhirse** zubereitet

Kräftiger Hirsesalat

Höfemühle Spreewald

Für 4 Personen, in 45 Min. zubereitet.

✓ vegetarisch ✓ laktosefrei ✓ glutenfrei

Zutaten

120 g Goldhirse
1 Pkg. / 200 g Schafskäse
1 Salatgurke
300 g Tomaten
1 Bd. Petersilie
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100 g Kalamata-Oliven, entkernt
6 EL Olivenöl
6 EL Apfelessig
1 TL Senf
1 TL Honig
Pfeffer
Salz

Zubereitung

Hirse gut waschen, mit 2,5-facher Menge Wasser und ½ TL Salz zum Kochen bringen, 20 Min. köcheln lassen und etwas abkühlen lassen. Gemüse waschen. Tomaten und Gurke würfeln, Petersilie hacken, Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Alles in eine große Salatschüssel geben. Öl, Essig, Senf und Honig mit etwas Pfeffer und Salz zu einer Vinaigrette verrühren und über das Gemüse geben. Die Hirse und die Oliven unterheben und den Schafskäse darüber reiben.

www.hoefemuehle.de

Hirsetaler mit Dip

Höfemühle Spreewald

✓ vegetarisch
✓ glutenfrei

mit **Goldhirse** zubereitet

Hirsetaler mit Dip

Höfemühle Spreewald

Für 4 Personen, in 45 Min. zubereitet.

✓ vegetarisch ✓ glutenfrei

Zutaten

150 g Goldhirse
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Tomate
1 Bd. Petersilie
2 Eier

50 g Hirseflocken
1 EL Gemüsebrühe
1 gestr. TL Muskat
Pfeffer
Salz
Öl zum Braten

Für den Dip:
200 g Naturjoghurt
150 g Frischkäse
1 Bd. Basilikum
1 EL Olivenöl
1 TL Senf, 1 TL Honig

Zubereitung

Hirse gut waschen, mit 2,5-facher Menge Wasser und Brühe zum Kochen bringen. 20 Min. köcheln und etwas abkühlen lassen. Zwiebeln, Knoblauch, Tomate und Petersilie ggf. schälen, waschen, fein hacken, mit den Eiern zur Hirse geben und mit Muskat, Pfeffer und Salz würzen. Hirseflocken mit dem Pürierstab fein zerkleinern. 1 EL davon mit dem Hirseteig vermengen. Mit einem Esslöffel Portionen abstechen, im Hafermehl wälzen, zu Talern formen und in Öl von beiden Seiten leicht braun braten. Dip-Zutaten mit dem Pürierstab zerkleinern, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Wird gerne mit Salat und Baguette gegessen.

www.hoefemuehle.de

Flocke-tiner

Höfemühle Spreewald

- ✓ vegetarisch
- ✓ laktosefrei
- ✓ glutenfrei

mit **Goldhirseflocken** zubereitet

Flocke-tiner

Höfemühle Spreewald

Für 4 Personen, in 40 Min. zubereitet.

✓ vegetarisch ✓ laktosefrei ✓ glutenfrei

Zutaten

100 g Hirseflocken
1 Banane
1 Apfel
½ TL Zimt
3 Datteln
30 g Nüsse
20 g Pinienkerne

Zubereitung

Apfel fein reiben, Banane mit der Gabel zerdrücken, Datteln klein schneiden, Nüsse hacken. Alle Zutate zu vermengen, zu Kugeln formen und dann auf dem Backblech flach drücken. Mit ein paar Pinienkernen versehen und bei 200 °C ca. 25 Min. backen.

Weitere Hirse-Rezepte:

www.hoefemuehle.de