

Sommerliche Hirse



Die Hirse, aus der Familie der Süßgräser, zählt zu den 7 Weltgetreiden. Das kleine gold-gelbe Powerkorn strotzt nur so vor Mineralstoffen und Eiweiß.

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 1 Blumenkohl (ca. 500 g)
- 250 g Möhren
- 250 g Hirse
- 1 EL Curry
- 500 ml Wasser
- 300 ml Apfelsaft
- 50 ml Sojasoße
- 80 g Kürbiskerne
- 200 g Schmand

Auf einen Blick

- Warme Mahlzeit**
- Zeit: 40 Minuten**
Mit Kind: 40 Minuten
Kochzeit: 25 Minuten
- Allergene: Milch, Soja**

So geht's

1. Blumenkohl und Möhren waschen, putzen, ggf. schälen. Die Blumenkohlrischen je nach Größe halbieren oder vierteln, den Strunk und auch die Möhren in Stifte schneiden.
2. Hirse mit dem Curry in einem großen Topf unter Rühren und mittlerer Hitze trocken andarren (= rösten), bis sie würzig duftet.
3. Wasser, Apfelsaft, Sojasoße sowie das Gemüse dazu geben und alles bei geschlossenem Deckel 20 Minuten unter gelegentlichem Rühren garen.
4. In der Zwischenzeit die Kürbiskerne trocken in einer Pfanne bei mittlerer Hitze rösten und auf einen Teller geben.
5. Die sommerliche Hirse mit einem Löffel Schmand und den Kürbiskernen servieren.

Die Hirse lässt sich sehr gut durch Buchweizen, Couscous, Bulgur oder auch Quinoa austauschen. Genauso lässt sich das Gemüse durch andere Kohlsorten wie Kohlrabi, Steckrübe bzw. Wurzelgemüse, aber auch Salatgurke austauschen.