

GESUNDES FRÜHSTÜCK – Hirse, Äpfel & Granola

geschrieben von Karin Knorr | 26. September 2018



In meiner kleine Frühstückreihe zeige ich euch meine Lieblings-Frühstücks-Gerichte. Der Hirsebrei ist im Winter mein absoluter Liebling. Ich koche mir immer mehr Hirse. Sie ist nämlich vielseitig einsetzbar, hat viele Inhaltsstoffe und kein Gluten. In meinem Beitrag [„Hirse – mehr als ein Sattmacher“](#) erfahrt ihr viele interessante Dinge.

Zutaten für 2 Portionen

- 1 kleine Tasse Hirse
- 1 Tasse Kokosmilch (oder Milch nach eurer Wahl)
- 1 TL Kokosfett (alternativ Butter)
- 1 Apfel
- Zimt
- Granola / Knuspermüsli

Zubereitung

Eine kleine Tasse Hirse und 2 Tassen kochendes Wasser in einen Topf geben. Dieses köcheln lassen, bis kein Wasser mehr im Topf ist. Äpfel oder auch Birnen könnt ihr diese in einer Pfanne karamellisieren. Der Fruchtzucker im Obst ist ausreichend. Die Hälfte der gekochten Hirse in einer Dose für den nächsten Tag zurückstellen. Nun die Kokosmilch in den Topf geben und noch ein wenig quellen lassen. Mit den Äpfeln, Granola und Zimt garnieren und servieren. Wenn ihr am nächsten Tag rohe Früchte verwenden wollt, gebt erst Kokosfett in die Pfanne, gekochte Hirse dazu und etwas Milch (2-3 EL) und kurz (2-3 Minuten) quellen lassen. Die Früchte gebt ihr unter den Hirsebrei. Hierzu haben wir wieder ein Video auf meinem YouTube Kanal veröffentlicht.

Tipps: Ich koche mir meist die doppelte Menge Hirse, so habe ich für den nächsten Tag etwas zum Frühstück. Ihr könnt den Brei noch mit Zimt, Ingwer oder Kakao würzen. Hirse eignet sich auch als Beilage oder man bereitet daraus einen Salat zu.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Bunter Hirsesalat](#), [Gefüllte Süßkartoffeln](#)

Viel Spaß beim Nachkochen. Guten Appetit wünscht euch

HIRSE – MEHR ALS EIN SATTMACHER

geschrieben von Karin Knorr | 26. September 2018



Ich bin immer wieder erstaunt, dass es Nahrungsmittel gibt, die viele nicht kennen. Also kauften wir für unseren Kurs Hirse. Gemeinsam schauten wir nach, was wir damit so alles machen können und blieben bei dem Märchen der Gebrüder Grimm hängen. Schon waren wir in die Zeit abgetaucht, als wir unseren Geschwistern dieses Märchen erzählt haben. Auch ich musste meinem Bruder immer wieder dieses Märchen vortragen. Wir beide stellten uns das Töpfchen mit einem Gesicht und einem runden Deckel vor, der beim Kochen lustig darauf herum hüpfte. Noch heute mag ich gern Grießbrei oder Milchreis essen und fühle mich danach so richtig umarmt.

Hirse in der Vergangenheit

Hirse gab es schon 6000 v.Chr, und gilt somit als ältestes Getreide. Daraus wurde über lange Zeit Fladenbrot und Brei hergestellt. Das Wort Hirse stammt aus dem Indogermanischen und bedeutet „Sättigung und Nahrhaftigkeit“. Der Hunnenkönig Attila bewirtete seine Gäste ausschließlich mit Hirse und der griechische Philosoph Pythagoras empfahl Hirse, um Gesundheit und Kraft zu stärken. Hirse ist auch ein Symbol der Fruchtbarkeit und wurde immer vor einem Hochzeitsmahl gereicht. Auch will es die Tradition, dass Hirse als erstes Mahl Neujahr gegessen wird.

Hirse in der Heilkunde

Hirse hat so einiges an guten Inhaltsstoffen zu bieten. Unter anderem Kieselsäure, Magnesium, Kalium, Kalzium, Phosphor, Four, Eisen und Vitamine B1, B2, A und C. Die Kieselsäure benötigen wir, um Kalzium in unsere Knochen einzulagern, zum Aufbau unseres Gewebes sowie zu Stärkung unserer Knorpelgrundsubstanz. Kieselsäure stärkt unser Nervensystem. Erkrankungen unserer Wohlstandsgesellschaft wie Müdigkeit, Konzentrationsschwäche sowie Schlafstörungen können zum Beispiel durch eine Hirsediät behoben werden. Weiterhin wirkt sich Hirse positiv auf unseren Cholesterinspiegel aus. Für Menschen mit Zöliakie ist Hirse optimal, denn dieses Getreide ist glutenfrei.

Hirse in unserer Küche

Ich war richtig überrascht, welche leckeren Gerichte man mit Hirse kochen kann. Wichtig ist vor allem, dass Hirse geröstet oder gekocht wird, damit alle gesunden Inhaltsstoffe frei zur Verfügung stehen. Hirse in Verbindung mit Milch oder Gemüse ist auch ein alternativer Eiweißlieferant. Hier auf [meinem Blog findet ihr Ideen](#), wie man Hirse zubereiten kann.

Rezept – Hirsesnack

Geröstete Hirse, Haferflocken und Beeren im Joghurt bieten einen nahrhaften gesunden Snack zwischendurch. Alles Zutaten miteinander verrühren und genießen.

Fazit

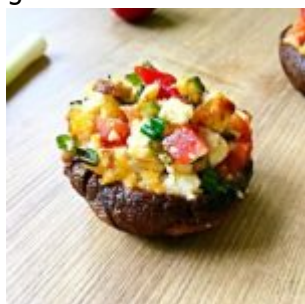
Gekochte oder geröstete Hirse ist eine gute Alternative zu den bekannten Kohlenhydraten. Laut TCM ist sie ein Heilmittel für viele Leiden. Sie unterstützt den Körper beim Entgiften sowie die Milz und Bauchspeicheldrüse. Für den Magen ist Hirse sehr verträglich. Ich werde dieses Getreide in Zukunft öfter verwenden und hoffe, dass ich euch neugierig gemacht habe.

Ich wünsche euch eine schöne Zeit

eure Karin Knorr

GEFÜLLTE CHAMPIGNONS mit Hirse, Feta & Tomaten

geschrieben von Karin Knorr | 26. September 2018



Ich mag Pilze sehr. Früher habe ich sie selbst im Wald gesammelt. Das war sehr entspannend. Heute kaufe ich sie auf dem Markt. Man kann sie einfach mit Zwiebeln in etwas Butter dünsten. Dazu Brot oder Kartoffeln mit viel Petersilie und schon ist eine leckere Mahlzeit fertig. Heute habe ich eine neue vegetarische Idee für euch.

Zutaten für 4 Personen:

- 6 – 8 Champignons
- 1 große Tasse Hirse
- 2 Tassen Wasser (oder Gemüsebrühe)

- 200 g Feta
- 4 Tomaten
- Petersilie
- Frühlingszwiebeln
- sowie Basics Salz, Pfeffer, Olivenöl, Balsamico

Zubereitung:

Zuerst Hirse abwaschen. Als Nächstes mit dem Wasser und einer Prise Salz zum Kochen bringen. Ab da köcheln lassen bis kein Wasser mehr vorhanden ist. Die Tomaten würfeln. Stiel aus den Pilzen brechen und kleinschneiden. Ebenso mit Feta und Kräutern verfahren. In der Zwischenzeit ist die Hirse fertig und wird mit dem Käse, den Kräutern und den Tomaten vermengt. Mit Gewürzen, Essig und Öl abschmecken. Diesen Salat in die Champignons füllen und in eine Auflaufform geben. In den vorgeheizten Ofen schieben und bei ca. 180°C etwa 15 Minuten garen. Und schon sind die gefüllten Champignons fertig.

Tipp: Auch bei diesem Gericht dürft ihr eure Fantasie freien Lauf lassen. Ihr könnt zu den Pilzen einen Salat, Kartoffeln oder Reis servieren. Ebenso kann die Füllung variieren, zum Beispiel die Hirsefüllung durch Reis und Gehacktes ersetzen.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Bunter Hirsesalat](#)

Ich wünsche viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin Knorr

[ROTKOHL-HIRSE-SALAT mit Joghurtdip](#)

geschrieben von Karin Knorr | 26. September 2018



Gerade in der Winterzeit, in der wir viel anfälliger für Erkältungskrankheiten sind, müssen noch mehr Vitamine auf den Teller. Die Auswahl an frischen, saisonalen und regionalen Gemüsesorten ist leider etwas beschränkt. Aus diesem Grund ist etwas Kreativität gefragt. Ich zeige euch heute wieder eine Idee, wie ihr mit wenigen Zutaten plus Basics eine schnelle Mahlzeit in etwa 15 Minuten zaubern könnt. Seht selbst:

Zutaten für 2 Personen:

- 150 g Rotkohl
- 150 g Hirse
- 1 mittlere Zwiebel
- 1 saftige Birne
- 1 Orange
- Minze

Für das Dressing:

- Orangensaft
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitung:

Ein Teil Hirse, 2 Teile Wasser köcheln, bis das Wasser von der Hirse aufgesogen ist. Rotkohl raspeln (ideal wäre eine Küchenmaschine), Zwiebeln und Birne würfeln. Alles miteinander vermengen. Mit dem Dressing würzen und anrichten.

Tipps: Diese Mahlzeit ist kalorienarm, basisch, glutenfrei, vegetarisch oder vegan. Optional könnt ihr diesen Salat mit getrockneten Cranberries, Nüssen und Chili aufpeppen. Ebenso mit einem Naturjoghurt (oder angemacht mit Senf, Zitrone, Salz, Pfeffer und Ahornsirup).

Dieses Rezept könnte euch auch gefallen: [Rotkohlsalat mit Apfelsine](#)

Ich wünsche euch viel Spaß beim Nachkochen und freue mich über euer Feedback (gern in den Kommentaren)

eure Karin

[GESUNDES FRÜHSTÜCK – Hirsebrei mit Früchten](#)

geschrieben von Karin Knorr | 26. September 2018



In meiner kleinen Frühstückreihe zeige ich euch meine Lieblings-Frühstücks-

Gerichte. Den Hirsebrei mache ich mir gern im Winter oder wenn es ein langer Tag wird. Ich koche mir immer etwas mehr Hirse. Sie ist nämlich vielseitig einsetzbar, hat viele Nährstoffe und kein Gluten. In meinem Beitrag [„Hirse – mehr als ein Sattmacher“](#) erfahrt ihr viele interessante Dinge.

Zutaten für 2 Portionen

- 1 kleine Tasse Hirse
- 1 Tasse Kokosmilch (oder Milch nach eurer Wahl)
- 1 TL Kokosfett (alternativ Butter)
- 1 Handvoll Früchte (wir hatten Aprikosen und Beeren)

Zubereitung

Eine kleine Tasse Hirse (vorher gründlich waschen) und zwei Tassen kochendes Wasser in einen Topf geben. Dieses köcheln lassen, bis kein Wasser mehr im Topf ist. In der Zwischenzeit das Obst waschen und kleinschneiden. Wenn ihr Äpfel oder Birnen verwendet, könnt ihr diese in einer Pfanne karamellisieren. Der Fruchtzucker im Obst ist ausreichend. Die Hälfte der gekochten Hirse sowie die Kokosmilch dazu geben und noch ein wenig quellen lassen. Wenn ihr die Früchte roh verwenden wollt, erst das Kokosfett in die Pfanne, gekochte Hirse dazu geben und kurz (2-3 Minuten) quellen lassen. Die Früchte gebt ihr unter den Hirsebrei. Hierzu haben wir wieder ein Video gedreht.

Tipps: Ich koche mir meist die doppelte Menge Hirse, so habe ich für den nächsten Tag etwas zum Frühstück. Ihr könnt den Brei noch mit Zimt, Ingwer oder Kakao würzen. Hirse eignet sich auch als Beilage oder man bereitet daraus einen Salat zu.

Gesundheitstipps: Die Aprikose ist eine absolute Nährstoffbombe. Sie hat den höchsten Anteil aller Obstsorten an Beta-Carotin. Weiterhin punkten sie mit Kalium, Calcium, Vitamin C, sowie B-Vitaminen. In Verbindung mit dem Hirsebrei unterstützen sie unsere Haut, Schleimhäute und somit unser Immunsystem.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Bunter Hirsesalat](#)

Viel Spaß beim Nachkochen. Guten Appetit wünscht euch,

eure Karin Knorr