

GESUNDES FRÜHSTÜCK – Hirse, Apfel & 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

BUCHWEIZENWAFFELN – glutenfrei – vegan – zuckerfrei

geschrieben von Karin Knorr | 26. September 2018



Heute habe ich wieder eine leckere Idee für euch. Habt ihr schon einmal Buchweizen ausprobiert? Als Beilage zu Gemüse und Fleisch oder geröstet zu Müsli. Das Buchweizenmehl kann man für Brot, Pfannkuchen oder Waffeln verwenden. Das Gute, man isst nicht so viel davon, weil zum Beispiel schon eine Waffel richtig lange satt hält. Wie ihr seht, gibt es heute Buchweizenwaffeln. Sie sind einfach zubereitet, man kann sie süß oder auch herzhaft essen.

Zutaten für 6 Pfannkuchen:

- 250 g Buchweizenmehl

- 250 ml Mandelmilch
- 1 Päckchen Weinstein-Backpulver
- 50 g Hirseflocken
- 50 g geschroteten Leinsamen
- Basics: Fett, Salz

Zubereitung :

Leinsamen einweichen (leicht aufquellen lassen). Alle Zutaten miteinander verrühren. Etwa 30 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit das Waffeleisen anschalten und einfetten. Nun kann gebacken werden. Wir haben die Waffeln mit Obst und Joghurt angerichtet. Im Video gab es die Waffeln mit einer Nicecream. Das sind gefrorene Früchte, die mit Joghurt, Sahne oder Milch gemixt werden.

Tipps: Damit die Waffeln etwas lockerer werden, könnt ihr ein wenig Buchweizenmehl mit Kartoffelstärke austauschen. Wer keine Hirseflocken zur Hand hat, kann sie gegen Schmelz-/Haferflocken austauschen oder verwendet einfach mehr Mehl. Wenn ihr Waffeln übrighabt, könnt ihr sie am nächsten Tag unter anderem mit Frischkäse und Gemüse belegen. Also ihr seht, wieder ein Gericht, bei dem ihr eurer Fantasie freien Lauf lassen könnt.

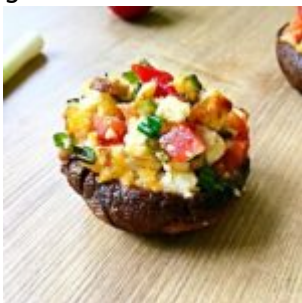
Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Salate](#), [Party](#), [BBQ](#)

Ich wünsche euch viel Spaß mit diesem Rezept,

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

SÜSSKARTOFFELN aus dem Ofen

geschrieben von Karin Knorr | 26. September 2018



Heute gibt es gleich drei Zutaten, die wir als Superfood bezeichnen können. Hirse, Avocado und die Süßkartoffel – zusammen entsteht eine Mahlzeit, die optimale Power gibt. Die Süßkartoffel schmeckt und kann vielseitig eingesetzt

werden. Heute gibt es die Süßkartoffel aus dem Ofen.



Zutaten für 2 Personen:

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Tasse Hirse
- 1 Tasse Cocktailtomaten
- 1 Avocado
- 1 Zitrone
- 1/2 Tasse Oliven optional
- Salz, Pfeffer, Olivenöl

Zubereitung:

Die Süßkartoffeln auf ein Backblech oder in einer Auflaufform mit Schale bei 200 Grad im Backofen zirka 40 Minuten garen. Die Hirse kochen. 1 Tasse Hirse und 2 Tassen Wasser in einen Topf aufkochen und bei niedriger Hitze quellen lassen. Tomaten, Oliven und Avocado würfeln. In eine Pfanne etwas Olivenöl geben, Tomaten und Oliven darin sämig dünsten (etwa 5 Minuten). Dann Hirse und Avocado dazu geben, mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken. Die fertige Süßkartoffel aufschneiden, mit der Gabel etwas zerdrücken und mit dem gedünsteten Gemüse belegen.

Tipps: Wer mag, kann die Kartoffel noch mit Kräutern garnieren. Ich koche immer etwas Hirse mehr und kann sie so auch für ein anderes Gericht verwenden.

Gesundheitstipps: Die Süßkartoffel passt gut in die kohlenhydratarme Ernährung, hat einen niedrigen Glyx, reguliert somit den Blutzuckerspiegel. Sehr viele Nährstoffe, wie unter anderem Folsäure, Magnesium und Kalium unterstützen unser Herz-Kreislauf-System. Die Süßkartoffel ist ein ballaststoffreiches Gemüse und unterstützt unseren Darm. Hirse hat zusätzlich Eiweiß und [Avocado gute Fette](#) zu bieten.

Dieses Rezept könnte euch auch gefallen: [Hirsebrei mit Früchten](#)

Uns hat diese Süßkartoffel super gut geschmeckt. Es war ein neues Geschmackserlebnis. Viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin Knorr