

Hirseauflauf



Hirseauflauf

Verführerisch und süß wie ein Kuchen, vollwertig und gesund wie Getreide und Obst:

1 Tasse **Hirse** mit warmem Wasser waschen und ohne Fett in einem Topf kurz rösten, dann mit

1,5 Tassen **Wasser** aufgießen und ca 15 Minuten köcheln und ziehen lassen. In der Zwischenzeit

4-5 **Äpfel** schälen und in kleine Stücke schneiden. Weiters

1/2 Tasse **Datteln** entsteint,

1/2 EL **Zimt**

1/3-1/2 l **Pflanzenmilch** und

1Pkg. **Puddingpulver** im Mixer mixen. Zuletzt alle Zutaten und

1 Hand voll **Nüsse** und

1 Hand voll **Samen** (Sonnenblumen,...) miteinander vermischen,

in eine ausgefettete Form füllen und im Backrohr bei ca 180 Grad für 30-40 Minuten backen. Dazu schmeckt Kompott oder eine Beeren-Soße (z.B. Tiefkühlbeeren kurz erhitzen und über den Auflauf geben).

Hirseauflauf mit Mandeln



Eine Tasse **Hirse** warm waschen, bis das Waschwasser nicht mehr

trüb ist, in einem Topf ohne Fett kurz anrösten, mit der 1,5 bis 2-fachen Menge Wasser und einer Prise **Salz** aufgießen, aufkochen lassen und ca 10-20 Minuten auf kleiner Flamme durchziehen und quellen lassen.

In der Zwischenzeit nach Belieben ca 500g Obst (**Apfel, Birne,...**) zerkleinern. Wenn die Hirse gar ist, mit dem Obst, ca 50-100g **Mandelblättchen**, nach Belieben **Zucker** (eventuell **Rosinen** oder anderen **Trockenfrüchten**) und **Zimt** oder **Kardamom** vermischen und in eine gefettete und mit **Bröseln** besäubte Form füllen. Um das Ganze ein wenig zu binden, haben wir es mit einem Gemisch aus einer Tasse **Sojamilch** und einem halben Packerl **Puddingpulver** (gut verrührt!; alternativ kann man auch Stärkemehl verwenden) übergossen und abschließend die Masse mit einer gut verrührten Paste aus **Mandelmus, Sojamilch und Stärkemehl** bestrichen und mit Mandelblättchen getoppt. Das lässt den Auflauf an der Oberfläche schon knusprig werden.

Hirsefrühstück



Für das beste Frühstück der Welt 1 Tasse (200-250ml – reicht für 2 anständige Portionen) **Hirse** warm (!!!!) waschen und ohne Fett in einem Topf anrösten. eine Prise **Salz** hinzufügen, mit der 1,5 fachen Menge **Wasser** aufgießen und ca 10-20 Minuten leicht köcheln lassen.

Der Einfachheit halber koche ich die Hirse immer schon am Vorabend (und meistens dann auch gleich für 2 Tage).

Die gekochte Hirse mit etwas **Soja cuisine** warm machen. In der Zwischenzeit **Obst** schneiden (Apfel, Birne, Nektarine – was immer das Herz begehrt) und mit der Hirse vermischen. Nach

Bedarf gehackte **Nüsse** und **Rosinen** zufügen und GUTEN APPETIT!!!

Hirsefrühstück



Gekochte Frühstücke haben es wirklich in sich. Wir sind über die „Ernährung nach den 5 Elementen“ (sehr empfehlenswert: Barbara Temelies gleichnamiges Buch) dazu gekommen und haben bis heute noch keine bessere Frühstücksvariante gefunden. Eine warme Mahlzeit morgens tut dem Körper einfach gut und nährt und sättigt ihn für Stunden. Da aber die Zubereitung etwas Zeit in Anspruch nimmt, ist es ratsam, bereits am Abend einen Teil der Kocherei zu erledigen. (Wir kochen übrigens auch für den übernächsten Tag die Hirse vor.)

Am *Vorabend* eine Tasse **Hirse** waschen (warmes Wasser bitte) und trocken in der Pfanne anrösten. Wenig **Salz** hinzufügen und mit der knapp doppelten Menge **Wasser** aufgießen, aufkochen lassen und ca 20 Minuten bei geringer Temperatur ziehen lassen.

Morgens erhitzen wir die **gekochte Hirse** in einer Pfanne (optimalerweise in einer keramikbeschichteten) mit etwas **Sojacuisine**, sodass sie unten goldbraune Krusten bildet. In der Zwischenzeit **Obst** nach Belieben (Klassiker: Apfel, Birne, Banane) schnippeln und zur Hirse geben. Sehr gut passen auch Nüsse, Sesam und Trockenfrüchte. Auch Kokosraspel schmecken gut dazu. Eurer Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Ein Löffel Zucker darf bei mir auch nicht fehlen, aber das ist Geschmackssache.

Für kalte Wintermorgen bietet sich an, das Obst separat zu dünsten und im „Kompott“ sozusagen die Hirse zu erwärmen. Zimtstange und Gewürznelken runden dieses Gericht vorzüglich

ab.

Viel Spass beim Experimentieren!