

## Hirse -Rezepte

### Zubereitung von Hirse

175 ml Wasser aufkochen, Hirse hinein streuen und umrühren. Hitze sofort reduzieren und die Hirse 7 Minuten zugedeckt bei kleinster Hitze kochen, dabei mehrmals gründlich rühren. Topf vom Herd nehmen und die Körner weitere 12 Minuten zugedeckt quellen lassen. In eine Schüssel füllen, salzen und abkühlen lassen.

### Pikante Hirse mit Möhren und Ingwer

Kaltes Wasser zusammen aufsetzen mit

- ( E ) 100 g vorgekochter Hirse (süß/ neutral - kühlend),
  - ( E ) einer kleingeschnittenen Möhre (süß/erwärmend-neutral),
  - ( E ) klein geschnittene, getrocknete oder frische Datteln ( süß/neutral) ,
  - ( M ) frischen klein geschnittenen Ingwer (scharf/warm) ,
  - ( M ) Kardamom gemahlen und Kapseln (scharf-süß/warm ) ,
  - ( W ) eine Prise Salz (Salzig/kalt-neutral ) ,
  - ( H ) Zitronensaft ( sauer/kalt) ,
  - ( F ) getrocknete Orangenschale (bitter, scharf /warm ) ,
- auf mittlerer Hitze langsam erwärmen. Vor dem Anrichten bestreuen mit
- ( E ) Mandelblättchen ( neutral/süß ), zuvor ohne Fett in der Pfanne angeröstet
- und gemeinsam servieren mit geschlagener, ungesüßter
- ( E ) Sahne (süß/neutral).

Anm.: In diesem Rezept wird auf die Zuordnung der verwendeten Nahrungsmittel zu den 5 -Elementen  
E = Erde, M = Metall, W = Wasser, H = Holz und F = Feuer hingewiesen

## Hirsesalat mit Minze

Für 2 Personen

100 g Hirse

2 Tomaten

1/2 Salatgurke oder 1 Mini-Salatgurke

1/2 Bund Petersilie

4-5 Stiele Minze

2 EL Olivenöl

Saft einer Zitrone

Salz, Pfeffer

Hirse mit 200 ml Wasser ca. 15 Min. kochen. Ausquellen und abkühlen lassen. Tomaten waschen, vierteln, die Stielansätze herausschneiden, Tomaten entkernen und würfeln. Die Gurke schälen, halbieren und die groben Kerne heraus schaben. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Petersilie und Minze fein hacken. Hirse, Tomaten, Gurke, Petersilie, Minze, und Zitronensaft vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Minze waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und hacken. Zitrone auspressen.

Alle vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel mit Hirse, Olivenöl und Zitronensaft mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und den fertigen Hirsesalat servieren.

GUTEN APPETIT!