



HIRSE GEGART

Zutaten: für 4 Portionen

- 250g Goldhirse
- 625ml Wasser
- 1 gestrichenen Teelöffel Natursalz

nach Bedarf:

- Frische Kräuter z.B. Schnittlauch, Petersilie, Bärlauch, Basilikum, Rucola...
- Kräutersalz
- Leinöl, Kürbiskernöl, Rapsöl

Zubereitung (Basis):

1. Hirse mit Wasser und Salz aufkochen.
2. Auf kleiner Flamme 60 Minuten garen, bis die Körner weich sind und das Wasser aufgesogen ist.
3. Ungewürzt als Beilage zu Hülsenfrüchten, Salat, als Suppeneinlage.
4. Essen mit fein geschnittenen Kräutern wie Petersilie, Schnittlauch, Bärlauch, Basilikum, Rucola, ... und kaltpresstem Öl (Kürbiskern-, Raps-, Leinöl)
*Einzigartig mit Leinöl & Kräutersalz

Variationen:

Hirse süß: In die gegarte Hirse geriebene Äpfel, frische Beeren, Honig, Kakaopulver, Zimt, Vanille, Kardamom, Zitronenschalen sowie Rapsöl, Leinöl und/oder Kokosmus untermengen und warm oder gut gekühlt servieren!

- ➔ Hirse enthält viele Mineralstoffe und Spurenelemente, insbesondere Silicium, Eisen und Magnesium
- ➔ da Hirse von Natur aus glutenfrei ist, ist sie besonders leicht verträglich