

# HIRSE GEGART



## Zutaten: für 4 Portionen

- 250g Goldhirse
- 750ml Wasser
- 1 gestrichenen Teelöffel Natursalz (auch Kräutersalz oder hefefreie Gemüsebrühe)

nach Bedarf:

- Lupinenmehl
- Frische Kräuter z.B. Schnittlauch, Petersilie, Bärlauch, Basilikum, Rucola...
- Kräutersalz
- Bevorzugt Leinöl, Kürbiskernöl, Olivenöl, Sesamöl

## Zubereitung (Basis):

1. Hirse mit Wasser und Salz aufkochen.
2. Auf kleiner Flamme, zugedeckt 60 Minuten garen, bis die Körner weich sind und das Wasser aufgesogen ist. 1x nach ca. 20 Minuten umrühren empfehlenswert.
3. Ungewürzt als Beilage zu Hülsenfrüchten, Salat, als Suppeneinlage.
4. Essen mit fein geschnittenen Kräutern wie Petersilie, Schnittlauch, Bärlauch, Basilikum, Rucola, ... und kaltgepresstem Ölen nach Wahl verfeinern.  
\*Einzigartiger Geschmack mit Leinöl & Kräutersalz

## Variationen:

**Hirse süß:** In die gegarte Hirse geriebene Äpfel, frische Beeren, Honig, Kakaopulver, Zimt, Vanille, Kardamom, Zitronenschalen sowie Leinöl und/oder weißes Mandelmu bzw. Kokosmus untermengen und warm servieren!

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