Rezept des Monats Dezember 2006

Zarte Hirsepalatschinken.

Zutaten:
* 250g Hirseflocken
* 4 Eier
* 0,4 l Milch
* Kräuter- Mehr- oder Steinsalz
* Muskatnuß (frisch gerieben)
* feingehackte Petersilie
* Rapsöl zum Herausbacken

Zubereitung:
Hirseflocken mit Milch verrühren, ca. 15 Minuten quellen lassen.
Eier, Salz, Muskat und Petersilie mit der Hirsemilch verquirln. In der Pfanne nacheinander 8 Palatschinken auf beiden Seiten goldgelb backen. Dabei den Teig jedesmal gut verrühren. Die Füllung aus Gemüse, Pilzen oder auch Fleisch darauf verteilen und zusammenklappen.

Tipp: Als Füllung ein Gemisch aus gedünsteten Spinatblättern und Schafskäse.

Hirse - goldene Körner:
Ist eine Sammelbezeichnung für eine Reihe von kleinfrüchtige Körner liefernden Getreidearten, die alle zur Familie der Süßgräser (Poaceae) gehören. In China wurde Rispenhirse ab 2500 v. Chr. landwirtschaftlich genutzt, sie zählte zu den fünf heiligen Pflanzen.
Die Hirse enthält sehr viele Mineralstoffe, Spurenelemente und Wirkstoffe, von denen viele noch gar keine Namen haben. In erster Linie enthält sie aber Kalzium, Kieselsäure, Phosphor, Kalium, Fluor sowie den Superkatalisator Magnesium, Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate, welche mit Sicherheit am Aufbau unseres Skeletts (Knochen und Knorpel) u. a. beteiligt sind.
Übrigens ist Hirse auch glutenfrei (Klebereiweiß) und kann deshalb auch bei Glutenunverträglichkeit (Zöliakie) problemlos gegessen werden. Hirse ist ein basenbildendes Getreide, wirkt somit gegen Übersäuerung und ist sehr leicht verdaulich.

Dieses Rezept drucken

fastenhaus.at | Fasten- und Gesundheitshaus Dunst | Bergviertel 64 | A-8190 Miesenbach | Tel.: +43(0)3174-8368 | Mail: fastenhaus@aon.at