

# Rezept des Monats Februar 2012

## Hirselaibchen mit Sesamkruste

### Zutaten:

- \* 1 Tasse Hirse
- \* 2 Tassen Gemüsesuppe
- \* 200 g Lauch
- \* 150 g Sesam
- \* 3 El Sojamehl
- \* Salz, Pfeffer, 2 Lorbeerblätter
- \* Petersilie
- \* Butterschmalz zum braten

### Zubereitung:

Gemüsesuppe mit Lorbeerblätter zum Kochen bringen, die heiß gewaschene Hirse zugeben und ca. 5 Minuten kochen. Hitze zurückschalten und die Hirse ca. 30 Minuten ausquellen lassen.

Lauch und Petersilie fein hacken der abgekühlten Hirsemasse beimengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nicht allzu große Laibchen formen in Sesam wenden und in wenig Fett goldgelb herausbacken.

### Tipp:

Dazu passt eine Schnittlauchsauce aus Topfen und Joghurt oder Sauerrahm.

An Stelle der Gemüsesuppe kann man auch Wasser und ein vegetarisches Suppenpulver mit möglichst wenig Glutamat verwenden.

### **Hirse - Allgemeines, Verarbeitung:**

Hirse ist vielseitig - süß oder pikant.

Mit Hirse kann man viel anstellen. Denn Hirse ist ein Universalgetreide. Dieses "gute Laune Getreide" lässt sich sowohl pikant als auch süß, z. B. als Frühstücksbrei einsetzen.

Die Hirsekörner selbst sollte man vor der Zubereitung mit heißem Wasser waschen, um den Geschmack zu optimieren. Danach werden die Hirsekörner entweder gekocht (1 Tasse Hirse in 2 Tassen kochendem Salzwasser 5 Minuten kochen, danach 30 Minuten quellen lassen) oder man bereitet die Hirse mit 3 Tassen Wasser zu, dann erhält man einen Hirsebrei.

Hirse ist leicht verdaulich und hat auch viele besonders hervorragende Eigenschaften. Da in Hirse ein guter Anteil an Zink und anderen wichtigen Spurenelementen (wie Eisen, Silicium) enthalten ist, gehört dieses Getreide besonders in den kalten Herbst- und Wintertagen auf den Tisch. Denn diese Vitalstoffe machen gerade in der trüben Jahreszeit richtig gute Laune!

Dieses Rezept drucken