



Getreide
Hirse

information

Hirse ist eine uralte Kulturpflanze und in weiten Teilen Afrikas ein traditionelles Grundnahrungsmittel. Es gibt zahlreiche Hirsearten. Neuform Goldhirse zeichnet sich durch ihre goldgelbe Farbe und das besonders sorgfältige Schälen und Reinigen aus. Hirse gehört zu den mineralstoffreichen Getreidesorten und enthält wichtige Spurenelemente wie Silizium, das besonders wichtig für den gesunden Aufbau von Haut, Haaren, Nägeln und Bindegewebe ist. Goldhirse kann überall wie Reis verwendet werden, sowohl für süße als auch für pikante Gerichte. Sie ist glutenfrei und gut bekömmlich.

Tipp: Vor der Zubereitung Hirse in ein Sieb geben und kurz heiß abspülen, um die außen liegenden Bitterstoffe zu entfernen, die sich nach dem Entspelzen bilden können.

100 g enthalten durchschnittlich:
1479 kJ (354 kcal);
10,6 g EW; 69,0 g KH;
3,9 g Fett; 5,8 BE



Reformhaus



Reformhaus Kochstudio

Gefüllte Aubergine

(für 4 Personen/ ZZ 20 Min., GZ 30 Min., BZ 30 Min.)

- 2 große Auberginen
- Meersalz
- 100 g neuform Goldhirse
- 400 ml Gemüsebrühe
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 1 rote Paprikaschote
- 100 g schwarze Oliven
- 200 g Schafskäse
- Pfeffer
- Oregano
- Thymian

ZUBEREITUNG: Auberginen der Länge nach halbieren. Hälften salzen und bei 200°C 20 Min. backen. Fruchtfleisch herauslösen und grob hacken. 250 ml Brühe erhitzen, Hirse einstreuen. Mit geschlossenem Deckel 25-30 Min. auf kleiner Stufe garen. Gewürfelte Zwiebeln und zerdrückten Knoblauch in Olivenöl andünsten, gewürfelte Paprika und Auberginenfruchtfleisch zugeben und kurz mitdünsten. Gegarte Hirse, gedünstetes Gemüse, fein gehackte Oliven und 150 g fein geraspelten Schafskäse vermischen. Mit Pfeffer, Salz, Thymian und Oregano würzen. Auberginenhälften in eine Auflaufform setzen und füllen, mit restlichem feingeraspelten Schafskäse bestreuen. Übrige Brühe angießen, Auflaufform mit Alufolie abdecken und 30 Min. bei 180°C garen (die letzten 10 Min. ohne Folie).

1 Portion enthält durchschnittlich: 1665 kJ (398 kcal); 14,1 g EW; 23,6 g KH; 27,3 g Fett; 2,0 BE

Sommerküche	als Hauptgericht	milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓	✓		✓	✓

Sammeln Sie jetzt auch unsere leckeren Rezeptkarten von neuform für:
• Hülsenfrüchte • Nüsse & Samen • Trockenfrüchte



neuform international
19246 Zarrentin

Getreide
Hirse

Mangoldröllchen mit Curry-Hirsotto

(für 4 Personen/ ZZ 45 Min., BZ 20 Min. ohne Grundrezept)

- 16 große Mangoldblätter
- 150-200 ml Sahne
- 1 TL Curry
- 20 g Butter
- Meersalz

1 Grundrezept Curry-Hirsotto

ZUBEREITUNG: Mangoldstiele bis zum Blattansatz abschneiden. Mangoldblätter 2-3 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren. Auf ein Sieb geben und abschrecken. Mangoldstiele in feine Streifen schneiden, in Butter andünsten und mit dem fertigen Curry-Hirsotto vermengen. Mangoldblätter damit füllen (wie eine Kohlroulade) und mit der Blattnaht nach unten in eine gefettete Auflaufform geben. Sahne mit 1 TL Curry und 1/2 TL Salz verrühren und über die Röllchen gießen. Bei 180°C ca. 20 Min. backen.

TIPP: Fein gewürfelten Tofu in die Füllung geben.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1690 kJ (404 kcal); 9,6 g EW; 41,2 g KH; 22,0 g Fett; 3,4 BE

für Partys	als Hauptgericht	milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓	✓		✓	✓

Grundrezept Curry-Hirsotto

(für 4 Personen/ ZZ 10 Min., GZ 30 Min.)

- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Butter
- 2 TL Curry
- 200 g neuform Goldhirse
- 500 ml Wasser
- Meersalz

ZUBEREITUNG: Gewürfelte Zwiebeln und zerdrückten Knoblauch in 20 g Butter andünsten. 1 TL Curry und Hirse zugeben und kurz mitdünsten. Mit Salzwasser auffüllen. 25-30 Min. auf kleiner Stufe garen.

1 Portion enthält durchschnittlich: 916 kJ (219 kcal); 5,2 g EW; 35,3 g KH; 6,2 g Fett; 2,9 BE

schnell zubereitet	als Beilage	milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓	✓		✓	✓

Hirseauflauf mit Himbeeren

(für 4 Personen/ ZZ 25 Min., GZ 30 Min., BZ 60 Min.)

- 600 ml Milch
- 250 g neuform Goldhirse
- 2 Eigelb
- 130 g neuform Rohrzucker, unraffiniert
- 1 Pr. Meersalz
- Soft einer 1/2 Orange
- 125 g Quark
- Schale einer 1/2 Zitrone
- 2 Eiweiß
- 200 g Himbeeren (frisch oder tiefgefroren)
- 30 g neuform Mandelkerne, gehackt

ZUBEREITUNG: Milch aufkochen, Hirse einstreuen und mit geschlossenem Deckel 30 Min. auf kleiner Stufe garen. Eigelb mit 100 g Zucker und Salz cremig rühren. Orangensaft, Quark und Zitronenschale einrühren. Abgekühlte Hirse zugeben und verrühren. Eiweiß zu Eischnee schlagen und unterheben. Dann Himbeeren frisch oder tiefgefroren (ohne Auftauen) ebenfalls vorsichtig unterheben. Hirsemasse in eine gefettete hohe runde Auflaufform geben mit Mandeln und restlichem Zucker bestreuen. Bei 180°C 60 Min. backen.

1 Portion enthält durchschnittlich: 2443 kJ (584 kcal); 21,4 g EW; 87,8 g KH; 15,3 g Fett; 7,3 BE

für Kinder	als Hauptgericht	milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓	✓			✓

Schokoflammeri

(für 4 Personen/ ZZ 10 Min., GZ 5 Min.)

- 500 ml Milch
- 2 EL Kakao
- 60 g neuform Rohrzucker, unraff.
- 1 Pr. Meersalz
- 60 g neuform Goldhirse, fein gemahlen
- 50 g neuform Bananenchips
- 10 g neuform Puffreis

ZUBEREITUNG: 400 ml Milch, Kakao, Zucker u. Salz aufkochen. Restliche Milch mit Hirsemehl anrühren, in die kochende Milch einrühren und aufkochen lassen. Flammeri portionieren und mit Bananenchips und Puffreis bestreut servieren.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1033 kJ (247 kcal); 6,3 g EW; 42,0 g KH; 5,6 g Fett; 3,5 BE

schnell zubereitet	als Dessert	milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓	✓		✓	✓

ZZ=Zubereitungszeit, RZ=Ruhezeit, QZ=Quellzeit, BZ=Backzeit, GZ=Garzeit

Rezepte Vorderseite: Reformhaus Kochstudio • Rezepte Rückseite: Marita Koch für neuform international