

# Hirse-Schaum

## Für 8 Portionen:

$\frac{1}{2}$ l Vollmilch	1 Prise Salz	100 g Hirse
30 g Honig	40 g Pistazien	300 g Äpfel
100 g Schlagsahne	200 g frische Beeren	

Milch mit einer Prise Salz zum Kochen bringen. Hirsekörner in einem Sieb gründlich mit heißem Wasser abspülen, in die kochende Milch geben und bei sehr niedriger Temperatur etwa 15 Minuten köcheln lassen. Dabei häufiger umrühren, um Anbrennen zu vermeiden.

Den Hirsebrei nach dem Kochen noch etwa 5 Minuten nachquellen lassen. Dabei den Honig unterrühren. Äpfel waschen, schälen, halbieren, das Kerngehäuse herauslösen, grob reiben und unter den Hirsebrei mischen. Die Sahne steif schlagen und locker unter den abgekühlten Brei heben.

Streuen Sie Pistazien, Mandelplättchen oder Kokos über die Hirsespeise. Servieren Sie den sahnigen Brei entweder kalt als Dessert oder warm mit einem säuerlich schmeckenden Früchtekompott oder einer Fruchtsoße. Sehr gut passen dazu Preiselbeeren, Sauerkirschen oder auch Waldbeeren.

### Tipps:

Hirse lässt sich ähnlich wie Reis verwenden, hat aber gesundheitliche Vorteile: Hirsekörner enthalten deutlich mehr wichtige Mineralstoffe und Vitamine als der übliche polierte Weißreis. Der süße Hirseschaum ist deshalb eine Alternative zum herkömmlichen Reisbrei und als Hauptmahlzeit vor allem für Kinder geeignet. Die angegebenen Mengen reichen dann für 4 Portionen. Lesen Sie doch dazu das Grimmsche Märchen vom süßen Brei vor.

Hirsotto statt Risotto: Auch das ist möglich. Rechnen Sie für vier Personen mit etwa 250 Gramm Hirse und knapp einem Liter Wasser oder Brühe. Die Würzung bleibt dabei Ihnen überlassen, aber mediterrane Zutaten – getrocknete Tomaten, Knoblauch, Rosmarin, Thymian, Oregano und Parmesan – schmecken ebenso im Hirsotto.

Hirse muss vor dem Kochen immer gründlich heiß abgespült werden. Denn beim Schälen der Hirse in der Produktion tritt oft etwas Öl aus, das an den Samen haften bleibt. Es wird schnell ranzig und schmeckt unangenehm bitter.

test März 2008