

INHALT

Ein kleiner Einstieg	1
Wie gesund ist Hirse wirklich?.....	2
<i>Woher kommt die Hirse?.....</i>	2
<i>Warum ist Hirse gesundheitsfördernd?.....</i>	3
<i>Eignet sich Hirse zum Abnehmen?.....</i>	5
<i>Hirse richtig zubereiten.....</i>	5
<i>Hirse richtig lagern</i>	6
Küchen Must-haves.....	7
Frühstück	9
<i>Hirse-Joghurt-Brei mit frischen Beeren</i>	10
<i>Hirsebrei mit Feigen.....</i>	11
<i>Hirse-Müsli mit Walnüssen</i>	12
<i>Hirse-Porridge mit Weintrauben</i>	13
<i>Porridge mit Hirse- und Haferflocken</i>	14
<i>Hirse-Auflauf mit Quark und Apfel.....</i>	15
<i>Hirse-Nektarinen-Omelett.....</i>	16
<i>Hirse-Beerenmix-Pudding</i>	17
<i>Hirseflocken-Quark.....</i>	18
<i>Hirse-Crumble mit Walnüssen und Zwetschgen</i>	19
Salate	20
<i>Würziger Hirsесалат.....</i>	21
<i>Leichter Hirsесалат mit Senf-Dressing</i>	22
<i>Orientalischer Hirsесалат mit Kichererbsen.....</i>	23
<i>Hirsесалат mit Минзе</i>	24
<i>Hirsесалат mit Оливки</i>	25
<i>Hirse-Brokkoli-Salat</i>	26

<i>Hirsесалат mit Mozzarella-Bambinis.....</i>	27
<i>Hirsесалат mit Родер Бете und Schafskäse</i>	28
<i>Frischer Hirsесалат mit Zucchini und Pfefferминзе</i>	29
<i>Mediterraner Hirsесалат.....</i>	30
Suppen	31
<i>Nordafrikanischer Eintopf mit Hirse und Safran</i>	32
<i>Herzhafter Hirse-Eintopf.....</i>	33
<i>Vegetarischer Hirse-Mangold-Eintopf.....</i>	34
<i>Hirse-Möhren-Suppe.....</i>	35
<i>Paprika-Rahm-Suppe mit Salbei.....</i>	36
<i>Klassische Hirsесуппе.....</i>	37
<i>Tomatiger Hirse-Eintopf.....</i>	38
<i>Zwiebelsuppe mit Hirse</i>	39
<i>Kürbis-Hirse-Suppe.....</i>	40
<i>Linsen-Hirse-Suppe.....</i>	41
Hauptspeisen mit Fleisch und Fisch	42
<i>Herzhafter Hirse-Auflauf mit Schinken.....</i>	43
<i>Hirotto mit Erbsen und Möhren</i>	44
<i>Orangen-Paprika-Hirse mit Garnelen und Vanille-Granatapfel-Butter</i>	45
<i>Gemüsepfanne mit Fisch</i>	46
<i>Orientalische Hirse-Bowl.....</i>	47
<i>Hirse-Bowl mit Teriyakisoße</i>	48
<i>Fruchtiges Lamm mit Hirse und Okraschoten.....</i>	50
<i>Gedämpfter Lachs mit Gemüse.....</i>	51
<i>Geflügelfrikadelle mit Kartoffel-Pastinaken-Püree.....</i>	52
<i>Hähnchen-Hirse-Wok.....</i>	53
<i>Asiatische Hirse-Pfanne mit Mango.....</i>	54
<i>Entenbrust mit Hirse-Risotto und Kürbis-Chutney.....</i>	55

<i>Scharfer Hühnchen-Eintopf</i>	58
<i>Hirse-Curry mit Schweinegeschnetzeltem</i>	59
<i>Hühner-Frikassee mit Hirse</i>	60
<i>Hirse-Pfanne mit Lengfilet und Garnelen</i>	61
<i>Hirse-Lasagne mit Lachs</i>	62
<i>Hirse mit frischen Kräutern und Zanderfilet</i>	63
<i>Hirse mit Thunfisch</i>	64
<i>Barschfilet mit Hirse-Wildreis-Risotto und rotem Pesto</i>	65
Vegetarische und vegane Hauptspeisen	66
<i>Gemüsepfanne mit Hirse</i>	67
<i>Hirse-Curry mit Zuckerschoten</i>	68
<i>Hirse mit Oliven und Schafskäse</i>	69
<i>Hirse-Curry mit Champignons und Kokosmilch</i>	70
<i>Hirse-Ziegenkäse-Auflauf mit Gruyére Käse</i>	71
<i>Hirse-Gemüse-Bowl</i>	72
<i>Herzhafte Hirse-Bowl mit Ei und Parmesan-Polenta</i>	73
<i>Bohnen-Mix mit Frittata und Hirsebrei</i>	75
<i>Gebackene Champignons mit Wirsing auf cremiger Hirse</i>	77
<i>Hirse-Bowl mit Spinat-Joghurt-Dressing</i>	78
<i>Vegetarisches Chili</i>	79
<i>Hirse-Falafel mit Kräuterjoghurt</i>	80
<i>Gefüllte Paprika mit Mozzarella</i>	81
<i>Hirse-Pfannkuchen</i>	82
<i>Hirse-Risotto mit grünen Bohnen</i>	83

Snacks & Fingerfood	84
<i>Hirsebratlinge mit Käse</i>	<i>85</i>
<i>Auberginen-Schafskäse-Röllchen auf Hirsebett.....</i>	<i>86</i>
<i>Hirsebällchen-Curry mit grünem Spargelsalat</i>	<i>87</i>
<i>Gefüllte Spitzpaprikaschoten mit Hirse und Hüttenkäse.....</i>	<i>88</i>
<i>Gefüllte Wirsing-Rouladen.....</i>	<i>89</i>
<i>Hirse-Tartelettes mit Halloumi, Kräuterseitlingen und Nüssen.....</i>	<i>91</i>
<i>Möhren unter würziger Hirse-Decke.....</i>	<i>92</i>
<i> Snack-Kugeln.....</i>	<i>93</i>
<i>Hirse-Muffins mit Zucchini und Paprika.....</i>	<i>94</i>
<i>Hirse-Kuchen mit Joghurtsoße</i>	<i>95</i>
 Desserts	 96
<i>Hirse-Dessert mit Feigen und Walnüssen</i>	<i>97</i>
<i>Hirse-Vanille-Pudding mit Beeren.....</i>	<i>98</i>
<i>Apfel-Zimt-Hirse-Dessert.....</i>	<i>99</i>
<i>Hirse-Creme mit heißen Kirschen</i>	<i>100</i>
<i>Leichte Hirse-Creme.....</i>	<i>101</i>
<i>Herbstlicher Hirse-Crumble.....</i>	<i>102</i>
<i>Geformte Hirse-Creme mit Beerenmix.....</i>	<i>103</i>
<i>Hirse-Auflauf mit Marillen</i>	<i>104</i>
<i>Hirse-Pfannkuchen mit Pfirsich.....</i>	<i>105</i>
<i>Hirse-Kuchen mit Birnen und Walnüssen</i>	<i>106</i>
<i> Hirse-Kuchen mit Kokos und Marillen.....</i>	<i>107</i>
<i>Hirse-Kuchen mit Erdbeercompott.....</i>	<i>108</i>
<i>Mandel-Hirse-Kuchen mit Sultaninen und Preiselbeeren</i>	<i>109</i>
<i>Hirse-Waffeln mit eingebackenem Apfel.....</i>	<i>110</i>
<i>Hirse-Bananen-Kekse</i>	<i>111</i>