

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 Hirs Salat</i>	21
<i>Leichter Hirs Salat mit Senf-Dressing</i>	22
<i>Orientalischer Hirs Salat mit Kichererbsen</i>	23
<i>Hirs Salat mit Minze</i>	24
<i>Hirs Salat mit Oliven</i>	25
<i>Hirse-Brokkoli-Salat</i>	26

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

<i>Scharfer Hühnchen-Eintopf.....</i>	<i>58</i>
<i>Hirse-Curry mit Schweinegeschnetzeltem</i>	<i>59</i>
<i>Hühner-Frikassee mit Hirse.....</i>	<i>60</i>
<i>Hirse-Pfanne mit Lengfilet und Garnelen</i>	<i>61</i>
<i>Hirse-Lasagne mit Lachs.....</i>	<i>62</i>
<i>Hirse mit frischen Kräutern und Zanderfilet.....</i>	<i>63</i>
<i>Hirse mit Thunfisch</i>	<i>64</i>
<i>Barschfilet mit Hirse-Wildreis-Risotto und rotem Pesto</i>	<i>65</i>

Vegetarische und vegane Hauptspeisen 66

<i>Gemüsepfanne mit Hirse.....</i>	<i>67</i>
<i>Hirse-Curry mit Zuckerschoten.....</i>	<i>68</i>
<i>Hirse mit Oliven und Schafskäse.....</i>	<i>69</i>
<i>Hirse-Curry mit Champignons und Kokosmilch.....</i>	<i>70</i>
<i>Hirse-Ziegenkäse-Auflauf mit Greyerzer Käse.....</i>	<i>71</i>
<i>Hirse-Gemüse-Bowl</i>	<i>72</i>
<i>Herzhafte Hirse-Bowl mit Ei und Parmesan-Polenta.....</i>	<i>73</i>
<i>Bohnen-Mix mit Frittata und Hirsebrei.....</i>	<i>75</i>
<i>Gebackene Champignons mit Wirsing auf cremiger Hirse</i>	<i>77</i>
<i>Hirse-Bowl mit Spinat-Joghurt-Dressing.....</i>	<i>78</i>
<i>Vegetarisches Chili.....</i>	<i>79</i>
<i>Hirse-Falafel mit Kräuterjoghurt</i>	<i>80</i>
<i>Gefüllte Paprika mit Mozzarella</i>	<i>81</i>
<i>Hirse-Pfannkuchen</i>	<i>82</i>
<i>Hirse-Risotto mit grünen Bohnen.....</i>	<i>83</i>

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 Erdbeerkompott.....</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>