

Pan di Spezie – Gewürzmuffins mit Hirse



Heute gibt es mal wieder eine süße Nascherei. Das Jahr fing so arbeitsam an bei mir, dass ich gar nicht die Ruhe hatte, um etwas zu backen. Wenn ich in der Küche stand, habe ich eher [gekocht](#), denn wenn ich stundenlang konzentriert am Rechner sitze, brauche ich herzhaftere Energiezufuhr.

Aber ohne Kuchen geht es nunmal auch nicht! Und deshalb habe ich es heute ausgenutzt, dass ich sehr früh auf war, und habe ganz schnell diese leckeren Muffins gebacken.

Das Rezept stammt aus einem italienischen Buch namens „Di

farina in farina“, in dem mit ganz verschiedenen Sorten Mehl gebacken wird – unter anderem auch mit Hirse oder Mais. Meist wird ein Mix verwendet, aber ich mag an dem Buch, dass einfach mal Abwechslung ins Spiel kommt und man inspiriert wird, mal mit etwas anderem als immer nur Weizen oder vielleicht Dinkel zu backen.



Ich backe ja fast ausschließlich mit Dinkelmehl. Deshalb war dieses Rezept natürlich praktisch, da ich sowohl 630er Mehl als auch Körner für Vollkornmehl da hatte. Als Besitzerin einer kleinen Mühle mahle ich mein Vollkornmehl immer frisch, was ich jedem nur empfehlen kann! Ihr könnt Körner auch in Bioläden mahlen, da gibt es oft eine Mühle. Die Hirse habe ich dabei direkt mit durchlaufen lassen.

Eigentlich ist das Pan di Spezie ein Kuchen (genau übersetzt ein Gewürzbrot) und wird laut Rezept in einer Kastenform von 26 cm Länge gebacken. Ich hatte mal wieder Lust auf Muffins und wollte ein paar auch verschenken. Kasten Kuchen backt ihr 30–35 Minuten bzw. macht dann nach einer halben Stunde am besten die Stäbchenprobe. Die Muffins brauchen natürlich nicht so lange.

Für ca. 12 Muffins:

120 g Dinkelmehl 630
80 g Dinkelvollkornmehl
60 g Hirsemehl
2 EL Kakaopulver
1 TL Zimt, gemahlen
1 TL Ingwerpulver
 $\frac{1}{2}$ TL Nelkenpulver
1 TL Backpulver
 $\frac{1}{2}$ TL Natron
1 Prise Salz
— — —
140 g Zucker
80 g Olivenöl
2 Eier
2 EL flüssiger Honig
125 g Milch
125 g Joghurt

Alle trockenen Zutaten in eine große Schüssel wiegen und

vermischen.

Die nassen Zutaten in eine kleinere Schüssel wiegen und verrühren. Dann zu den trockenen Zutaten geben und zu einem Teig verrühren.

Den Ofen auf 190 °C vorheizen und 12 Silikonmuffinformen bereitstellen oder eine 12er Muffinform gut einfetten.

Den Teig auf die Förmchen oder Mulden verteilen und im Ofen ca. 20 Minuten backen.



Die Muffins sind nicht übertrieben süß und schmecken schön nach den Gewürzen – weihnachtlich finde ich sie aber trotzdem nicht unbedingt. Eher wärmend, also passend für die letzten kalten Monate.

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachbacken und Vernaschen!

Macht es euch schön,
eure Judith

**Herzhafte Hirse-Bowl mit
Erdnuss-Sauce**



Ich melde mich zurück von einem aufregenden Trip durch Osteuropa. Eine ehemalige Kollegin hatte mich nach Polen eingeladen, wo ich eine typisch polnische Hochzeit miterleben durfte. Danach fuhr ich weiter nach Prag, das ich mir schon immer mal anschauen wollte und kehrte dann über Dresden und Leipzig nach Hause zurück. Alle drei Städte standen schon eine Weile auf meiner Reise-Liste und ließen sich bei dieser Gelegenheit wunderbar verbinden.

Sobald ich meine Fotos alle gesichtet und sortiert habe, gibt es hier sicher noch ein paar Eindrücke und kulinarische Blitzlichter.

Da man auf Reisen ja meist ganz anders isst, als zuhause, und sich meine Ernährung vor allem in Polen krass unterschied von meinem Alltag zuhause, hatte ich hier das Bedürfnis, sehr

leicht und gesund zu essen. In Polen wird ja wirklich unfassbar viel Fleisch gegessen.

Und natürlich ließ ich es mir nicht nehmen, in Prag ein typisches Gulasch mit Knödeln und Bier zu genießen.

Zuhause gab es dann viel Gemüse und Salat und beides habe ich in diese improvisierte Hirse-Bowl gepackt, die wirklich einfach, aber super lecker ist! Ihr könnt natürlich nehmen, was ihr am liebsten mögt. Ich fand die Mischung aus Salat, Beeren und gebratenem Gemüse mit herzhaftem Feta super und die würzige Erdnuss-Sauce passte erstaunlich gut dazu.



Aber Bowls laden ja immer ein, selbst kreativ zu werden und vorhandene, saisonale Zutaten zu verwenden. Also seht das Rezept – wie so oft – als Anregung. :)

Für 2 Portionen:

- 1 Tasse Hirse
- 1 gestr. TL Kurkuma
- 1 Handvoll Kerne (Sonnenblumen-/Kürbiskerne/Schwarzer Sesam)
- 1 Süßkartoffel
- Olivenöl
- Knoblauchsatz
- 1 Romana-Salat
- 1 kleiner Chicoree
- 2 Champignons
- 4 Zweige Johannisbeeren
- 100 g Feta
- Salz, Pfeffer

Sauce:

- 2 geh. EL Erdnussmus
- 1 daumengroßes Stück Ingwer, geschält
- 1 Schuss Apfelessig
- 1 Schuss Sojasauce
- 1 Schuss Dattelsirup (oder Agavendicksaft/Ahornsirup)
- frisch gemahlener Pfeffer
- etwas Chili, nach Belieben
- 100–120 ml Wasser

Die Hirse waschen und mit dem Kurkuma in einen kleinen Topf geben. Die doppelte Menge Wasser zufügen, alles aufkochen und auf kleinster Stufe zugedeckt mit leicht offenem Deckel köcheln lassen.

Die Kerne in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten und beiseitestellen.

Die Süßkartoffel schälen, in Würfel schneiden und in der heißen Pfanne mit etwas Olivenöl rundherum anbraten, bis sie weich und leicht gebräunt ist. Mit Knoblauchsatz würzen.

Die Salate, Pilze und Beeren waschen bzw. putzen und zurechtschneiden.

Die Zutaten für die Sauce in einen Mixbecher geben und mit dem Pürierstab glatt mixen. Abschmecken und beiseitestellen.

Sobald die Hirse gar ist, eine Portion in eine Schüssel geben, das Gemüse und den Salat drum herum verteilen, den Feta darüber bröckeln und die Johannisbeeren darüber streuen.

Zum Schluss die Sauce darüber gießen oder dazu reichen, damit sich jeder selbst bedienen kann.



Veganer lassen den Feta weg oder nehmen Ersatz – veganen Käse, Tofu, was auch immer schmeckt.

Ich wünsche euch viel Freude beim Gestalten eurer eigenen fröhlich-bunten Sommer-Bowl!

Habt genussvolle Tage!

Eure Judith

**Gesunder Start in den Tag:
Bunte Hirsebowl mit Obst**



Habt ihr schon mal Hirse zum Frühstück gegessen? Ich bin zwar mit Hirse als Beilage aufgewachsen, aber in meiner Kindheit gab es die eher als herzhaftes Gericht. Dass wir sie zum Frühstück hatten, daran kann ich mich nicht erinnern. Dafür genieße ich sie aber seit Jahren eher süß als erste Mahlzeit des Tages und ich liebe sie!

In letzter Zeit war sie nicht mehr so häufig auf meinem Speiseplan, aber seit meinem Urlaub in Vorarlberg, wo es zum Frühstück Hirsebowl gab, bin ich wieder ganz besessen davon. Schon zwei Mal habe ich mir wieder selbst Hirse zum Frühstück gemacht und sogar schon meine Besucherin aus Mannheim damit angesteckt.

Im Prinzip ist die Hirsebowl super simpel:

Man kocht die Hirse und verfeinert sie dann mit allem, was man da hat und mag. Ich nehme immer frisches Obst, ein paar Nüsse oder Mandeln und Ahornsirup. Etwas Mandelmus dazu ist auch sehr lecker. Am liebsten nehme ich neben Walnüssen noch geröstete Haselnüsse aus dem Piemont, die schmecken himmlisch!

Im Urlaub gab es etwas Sojajoghurt Vanille, Obst und Walnüsse dazu. Das war auch klasse.

Hier mal mein Grundrezept mit meiner aktuellen Lieblingsversion und weitere Ideen zum Verfeinern. Meist koche ich die doppelte Menge Hirse und mache die zweite Hälfte am nächsten Tag mit ein wenig Wasser warm.



Für 2 Portionen:

1 Tasse Hirse
2 Tassen Wasser
1 TL Kurkuma, gemahlen
1 Prise Salz
1 Apfel
1 kleine Banane
Einige Trauben
1 Handvoll Nüsse nach Belieben
Ahornsirup/Flüssiger Honig
Samen/Kerne (geröstet)
Zimt

Die Hirse heiß waschen, mit dem Wasser, dem Kurkuma und dem Salz in einen Topf geben und aufkochen. 5–8 Minuten köcheln lassen, dann ausdrehen und auf der heißen Herdplatte ausquellen lassen.

Eine Portion Hirse in eine Schüssel geben und mit dem klein geschnittenen Obst, den Nüssen und Samen/Kernen bestreuen oder alles hübsch drum herum anrichten.

Zimt darüber streuen und Ahornsirup oder Honig nach Geschmack darüber träufeln.

Alternative Ideen:

- Kompott (z.B. Pflaumen, Quitte, etc.)
- Tahin, Sojajoghurt, Joghurt mit Geschmack nach Wahl, Mandelmus
- Obstsalat, Granatapfelkerne, Heidelbeeren, frische Erdbeeren (wenn Saison)

Eine weitere tolle Version kenne ich von Naschkaters Mama:

Die gekochte Hirse mit etwas Kokosmilch, Rosinen, Zimt, frisch gemahlenem Kardamom und etwas Zitronenabrieb vermischen, kurz

ziehen lassen und genießen.



Habt ihr noch weitere Ideen für leckere Frühstücks-Bowls – mit Hirse oder anderen Zutaten? Ich freue mich, wenn ihr eure Rezepte in einem Kommentar verratet oder mal erzählt, wie eure erste Hirsebowl war, wenn ihr sie ausprobiert habt!

Habt ein genussvolles Wochenende und macht es euch schön!

Eure Judith

Es muss ja nicht immer Reis sein: Hirsotto mit Pilzen



Uuuund zum Dritten! Hier kommt das dritte Rezept aus „Gesund kochen ist Liebe“. Ich hoffe, es wird euch nicht langweilig, aber dieses Buch ist meiner Meinung nach weit entfernt davon, denn es ist wirklich vielseitig und enthält so viele leckere und

einfache Rezepte, die gesunde Abwechslung in die Küche bringen. Hirse gehört zu den Zutaten, die ich total gerne mag, aber viel zu selten verwende. Als ich dieses Rezept las, stand fest: Das wird noch diese Woche gekocht! Und da ich das Buch demonstrativ auf dem Tisch liegen ließ, machte sich Naschkater am nächsten Tag auch direkt ans Werk und empfing mich nach der Arbeit mit dieser Leckerei. Ich kann euch das Hirsotto so was von ans Herz legen! Hirse ist ja nicht nur gesund, dieses Gericht ist auch ganz einfach zuzubereiten.

Zudem ist es auch noch vegetarisch, ohne den Käse sogar vegan und laktosefrei und es enthält kein Gluten. Fast zu gut, um wahr zu sein, oder?

Wen das alles nicht interessiert, der muss es einfach nur nachkochen, weil es LECKER ist! ;D

Für 4 Portionen:

½ Liter Gemüsebrühe (evtl. etwas mehr)

4 Schalotten oder kleine Zwiebeln

1 EL Olivenöl

3-4 Knoblauchzehen

200 g Hirse

200 ml Weißwein

300 g Pilze

30 g Hartkäse (Ziege oder Schaf, z.B. Manchego oder Pecorino)

Meersalz

Pfeffer aus der Mühle

(frische Petersilie)

Die Gemüsebrühe aufkochen und warm halten. In der Zwischenzeit die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Würfel bei mittlerer Hitze andünsten. Den Knoblauch schälen, in den Topf pressen (oder fein hacken) und kurz mitdünsten.

Die Hirse dazu geben und 2 Minuten rösten, dann mit dem Weißwein ablöschen und einköcheln lassen, dabei regelmäßig rühren.

Die Hälfte der heißen Brühe dazu gießen und erneut stetig

rühren. Wenn die Flüssigkeit fast völlig eingekocht ist, die restliche Brühe angießen und die Hirse mit geschlossenem Deckel etwa 10 Minuten eindicken lassen. Hin und wieder umrühren!

Währenddessen die Pilze putzen und, falls nötig, mit Küchenpapier sauber und trocken reiben. Die Pilze hacken und unter die Hirse rühren. 3 Minuten mitgaren und dabei regelmäßig umrühren. Den Herd ausschalten und die Hirse mit geschlossenem Deckel 3 Minuten quellen lassen.

Wer mag, wäscht Petersilie und hackt sie fein. Den Käse reiben und (beides) unter das Risotto rühren. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken und mit Salat servieren. [nurkochen]



Ich bin jetzt erstmal in Hamburg, lasse mir den frischen Hafenwind um die Ohren wehen und unternehme kulinarische Streifzüge. Sicherlich kann ich euch ab Mitte August schöne Genussorte in der Hansestadt vorstellen, wenn ich von den Tagen in Nizza zurückkomme, die sich nahtlos anschließen.

Lasst es euch gut gehen und habt eine genussvolle Zeit, ob im Urlaub oder in Balkonien... =)

Eure Judith