

-- Dynamik-Kiesel-Essen

Hirse Kürbis Suppe

nach Steve Acufe



Zutaten:

½ Tasse Zwiebeln, ½ Tasse Möhren, 1 ½ Tassen Kürbisstückchen,
¼ Tasse fein geschnittene Frühlingszwiebeln, 1 Tasse gekochte Hirse,
5 Tassen Wasser, 4 Teelöffel Gerstenmiso

Das Gemüse mit einer Tasse Wasser fast gar kochen.

Dann Hirse und den Rest des Wassers hinzugeben. 10-15 Minuten köcheln lassen.

Suppe vom Herd nehmen und Miso unterrühren und warm mit den gehackten Frühlingszwiebeln servieren.

Hirsegewaffeln



Zutaten:

200g Hirse gekocht
400g Hirsemehl in der Pfanne **darren**
600-700 ml Wasser
1 Prise Meersalz
1 Eßlöffel erhitzbares Öl

Den Teig mehrerer Stunden oder auch über Nacht quellen lassen .

Am nächsten Tag evtl. noch etwas Wasser dazugeben, falls der Teig zu fest ist.

Im Waffeleisen ausbacken – werden knusprig und lecker

Info: Haben Sie schon einmal den Ausdruck „darren“ gehört?

Er leitet sich vom Namen einer bereits seit dem Mittelalter bekannten Trocknungseinrichtung ab – der Darre. Eine Darre ist eine Art Trockenofen.

Unterschiedliche Getreidearten, Gemüse und Obst, Nüsse, Samen, aber auch Fisch und Fleisch – werden durch das Darren länger haltbar gemacht, indem dem entsprechenden Trockengut ein Großteil der Feuchtigkeit entzogen wird.

Neben der Konservierung bietet es weitere Vorteile, wie den Schutz vor Pilz- und Schädlingsbefall bei der Lagerung von Getreide.

Es gibt auch das Darren mit einer offenen Pfanne, in der das Dörr-Gut von unten erhitzt und regelmäßig gewendet werden muss.