

Rezepte mit Hirsemehl

erarbeitet von den Landfrauen aus Hellmitzheim

Rezeptblatt Nr. 1

Knäckebrot

Zutaten:

50 g Sonnenblumenkerne
2 EL Sesamsaat
2 EL Quinoa
2 EL Leinsamen
150 g Hirsemehl
200 ml Wasser
3 EL Olivenöl
1 Ei
1 TL Kräutersalz oder Salz + italienische Kräuter



Zubereitung:

Trockene Zutaten mit Wasser, Öl und Ei vermischen. Den Teig dünn auf ein Backblech mit Backpapier verteilen. Etwa 40 Minuten bei 195 °C Ober/Unterhitze oder bei 170 °C Umluft backen.

Luftiger Biskuitboden

Zutaten für ein Blech:

5 Eier
120 g Zucker
150 g Hirsemehl

Zubereitung:

Eiweiß steif schlagen, Zucker einrieseln lassen und weiter schlagen, bis eine feste Masse entstanden ist. Dann Eigelb und Mehl dazugeben und unterheben. Bei 200 °C ca. 8 Minuten backen.

Donuts

Zutaten für etwa 30 Stück Ø 6cm:

2 Eier
125 g Zucker
200 g Schmand
230 g Hirsemehl
1 TL Backpulver oder Natron
½ TL Zimt
Vanille oder Vanillezucker
1 Prise Salz
etwa 30 ml Milch



Zubereitung:

Ei und Zucker schaumig schlagen, dann die restlichen Zutaten unterrühren. Mit einem Spritzbeutel in den Donutmaker geben und backen. Funktioniert auch im Waffeleisen.

Die Braunhirse (*Sorghum bicolor*) wird vom Edelhof Weigand aufgrund ihrer Trockenresistenz angebaut. Vermahlen wird die Hirse in der Hagemühle in Willanzheim. Sie eignet sich allerdings nicht nur als nachhaltiges Futter für die Mastschweine, sondern auch für die menschliche Ernährung. Hirse ist von Natur aus glutenfrei, enthält viele Ballaststoffe und hat einen mild-nussigen Geschmack. Das Mehl ist somit eine gute geschmackliche Ergänzung in vielen Mehlspeisen. Probieren Sie es aus !


Edelhof Weigand



Baguette

Zutaten:

200 g Weizenmehl
 200 g Dinkelmehl
 100 g Hirsemehl
 1 TL Salz
 1 Prise Zucker
 ½ Würfel Hefe
 300 ml Wasser lauwarm
 2 EL gemischte Körner



Zubereitung:

Zutaten zu einem Hefeteig verkneten, gehen lassen und formen. Bei 230 °C 25-30 Minuten backen, dabei ein Gefäß mit Wasser mit in den Ofen stellen.

Sauerteigbrot

Zutaten:

250 g Sauerteigansatz
 250 g Stärke (Mondamin)
 500 g Hirsemehl
 2 TL Salz
 1 EL Honig
 Brotgewürz
 500 ml Wasser lauwarm

Zubereitung:

Alle Zutaten gründlich verrühren. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen, so dass das Metall komplett bedeckt ist und den Teig in die Form füllen. Die Brotform zum Gehenlassen in den Backofen stellen und dabei nur die Backofenlampe anschalten, nach 8 Stunden die Lampe ausschalten und weitere 10 Stunden im Ofen stehen lassen. Danach die Form rausnehmen, den Ofen auf 220 °C vorheizen und das Brot backen. Dabei z. B. mit einer Wassersprühflasche die Feuchtigkeit erhöhen, indem die Ofenwände angesprüht werden. Nach 10 Minuten Backzeit nochmals Wasser versprühen, nach 20 Minuten Backzeit die Temperatur auf 180 °C runterdrehen und nochmals etwa 30 Minuten backen. Nach 50 Minuten Backzeit eine Garprobe machen.

Buttermilchwaffeln

Zutaten für 12 Portionen:

2 EL Butter oder Margarine
 300 g Hirsemehl
 2 Päckchen Vanillezucker
 ½ Päckchen Backpulver
 1 Prise Salz
 400 ml Buttermilch
 4 Eier
 1 EL Butterschmalz fürs Waffeleisen
 Puderzucker zum Bestreuen



Zubereitung:

Das Fett zerlassen. Mehl, Vanillezucker, Zucker, Backpulver und Salz mischen. Buttermilch, Eigelb und flüssiges Fett unterrühren. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterheben. Das Waffeleisen dünn mit Butterschmalz bestreichen und nacheinander die Waffeln backen. Mit Puderzucker bestreuen und sofort servieren. Vanillesoße passt sehr gut dazu!

Apfelwaffeln

Zutaten:

100 g Butter zimmerwarm
 2 Eier
 2 EL Rohrzucker
 200 g Hirsemehl
 2 Msp. Backpulver
 160 g Milch oder Orangensaft
 1 Apfel

Zubereitung:

Butter mit Ei und Zucker cremig schlagen, dann Hirsemehl, Backpulver und Flüssigkeit zufügen und zu einem eher dünnen Teig rühren. Den Teig mindestens 30 Minuten quellen lassen, dann den Apfel grob reiben und dazu geben und im Waffeleisen backen.