Gisela Wroblewski
Ärztlich gepr.Gesundheitsberaterin GGB
Brunnenweg 1a, D-24232 Dobersdorf/OT Lilienthal
04303 928250 (tel)
04303 928230 (fax)
info@gesundheitsberatung-gw.de

Ernährungsberatung
Haut & Haar-Beratung
Kneipp-Beratung
Fastenbegleitung
und Vorträge

Hirsotto

Für 6 Personen:

Zutaten:

150g	**Hirse**
70g	**Roggen**
50g	**Emmer**
50g	**Gerste**
50g	**Einkorn**
70g	**Buchweizen**
750ml	**Wasser**
¼-½ TL	**Salz,** natürlich geht es auch ohne

Zubereitung:

- Getreidesorten waschen und einweichen, evtl. auch über Nacht – keimen lassen!
- Das Wasser zum Kochen bringen und div. Getreidesorten hineingeben. Herunterschalten und bei kleiner Hitze garen.
- Nach dem Garen ein wenig salzen.
- **Tipp:** Wer mag kann übers Hirsotto noch Mais geben.
- **Variante:** Das Getreide vorab keimen lassen.

Dazu evtl. eine helle Soße

Zutaten:

1	**Zwiebel und 250ml Wasser**
200g	**Hirsotto, bereits gegart** (vom obigen)
1TL	**Delicata** (Gewürzmischumg von Brecht aus dem Reformhaus)
1EL	**Essig oder frisch gepresster Zitronensaft**
1TL	**Majoran**
½ TL	**Salz**
ca. 100ml	**Wasser**

Zum Schluß zugeben:

ca. 50ml	**Sahne, Creme Fraiche oder Olivenöl**

Zubereitung:

- Die Zwiebel im Wasser garen.
- Zur gekochten Zwiebel kommen alle anderen Zutaten und werden mit dem Pürierstab ganz fein zu einer cremigen Soße gerührt.
- Nach dem pürieren dickt die Soße nach, deshalb noch mal Wasser zugeben und sehr kurz aufkochen lassen.
- Erst zum Schluss die Sahne oder… zugeben u. abschmecken.