

Hirsotto



Zutaten für 1 Person:

70 g Hirse
150 ml Gemüsebrühe
100 g Brokkoli
50 g Champignon
½ Zwiebel
1 EL Rapsöl
100 ml Milch
Getrockneter Thymian, Salz, Pfeffer,
etwas Zitronensaft

Zubereitung:

- Zwiebel schälen und klein würfeln.
- Rapsöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin leicht braun anbraten.
- Zwiebeln mit Gemüsebrühe ablöschen und die Hirse zugeben.
- Alles ca. 10 Minuten köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit Brokkoli und Champignons waschen, putzen und klein schneiden.
- Brokkoli und Milch zur Hirse geben und nochmals 5 Minuten köcheln lassen.
- Champignons inklusive Gewürze dazu geben.
- Weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Anti Stress Food – Hirse:

Hirse gehört zu den nahrhaftesten Getreidesorten und ist noch heute Grundnahrungsmittel in vielen Ländern. Neben Antioxidantien enthält sie viel Eisen, Magnesium und Kalzium. Alle diese Nährstoffe stehen im Zusammenhang mit der Stressreaktion im Körper. Magnesium beispielsweise wird bei Stress vermehrt benötigt, da es Bestandteil der Stresshormone ist. Durch die Hirse erhält der Körper die Nährstoffe zurück. Besonders hochwertig ist die sogenannte Braunhirse, die als Mehl erhältlich ist und in Smoothies oder über Müsli gestreut die Gerichte aufwerten kann.

Hirse lässt sich super vorkochen und dann als Porridge oder Bratlinge, Suppeneinlage oder Pizzaboden verwenden.