Rezept

Hirse-Porridge mit gedünstetem Pfirsich

Ein Rezept von Hirse-Porridge mit gedünstetem Pfirsich, am 26.07.2025

Zutaten

Für Porridge und Pfirsich:

200 g	Hirse
1	Bio-Zitrone
	Meersalz
2	reife Pfirsiche
2	Bio-Orangen
20 g	Haselnusskerne
2 EL	Reissirup
4 Msp.	Porridge-Gewürz
1 Stück	Ingwer (2 cm lang)
400 ml	Haferdrink
1 Stange	Zimt
1 Zweig	Rosmarin
4 TL	Butter
20 g	Pistazienkerne
200 g	Sahne

Für die Creme:

2 TL	Magerquark
2 EL	Leinöl
2 TL	Joghurt

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. Für das Porridge die Hirse in einem Sieb abspülen, bis das Wasser klar ist. Ingwer schälen. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und 2 TL Saft auspressen. Den Zitronensaft für den Pfirsich beiseitestellen. Hirse, Ingwer, Zitronenschale, Haferdrink, 2 Prisen Salz und Zimt in einem Topf aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze 15-20 Min. quellen lassen. Dabei nicht umrühren und den Topf nicht öffnen.

2. Für den Pfirsich inzwischen die Pfirsiche waschen, halbieren und entsteinen. Die Hälften in Spalten schneiden. Rosmarin waschen, trocken schütteln, 10 Nadeln abzupfen und sehr fein hacken. Orangen heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale von 1 Frucht abreiben und für die Hirse beiseitestellen, dann beide Orangen auspressen.

3. In einem Topf 2 TL Butter erhitzen und die Pfirsichspalten darin kurz andünsten. Zitronensaft und 2 EL Orangensaft zufügen und die Spalten ca. 3 Min. dünsten. Vom Herd nehmen.

4. Haselnüsse und Pistazien grob hacken. Den Reissirup in einem kleinen Topf erhitzen und die Nussmischung darin kurz karamellisieren.

5. Den Deckel von der Hirse abnehmen. Die übrige Butter (2 TL) auf der Hirse schmelzen und diese dabei ausdampfen lassen. Die Hirse dann auflockern, Zimtstange und Ingwer entfernen. Sahne, Orangenschale, restlichen Orangensaft und Porridge-Gewürz untermischen.

---

6. Für die Creme Quark, Joghurt und Leinöl verrühren. Das Porridge auf zwei Müslischalen verteilen. Creme und gedünstete Pfirsiche darauf anrichten, mit den Nüssen bestreuen und servieren.