

Rezept

Hirseporridge mit Erdbeeren und Rhabarber

Ein Rezept von Hirseporridge mit Erdbeeren und Rhabarber, am 18.12.2025

Zutaten

200 g Gold-Hirse

1 Päckchen Vanillezucker

300 g Rhabarber

10 g Kokoschips

1 Dose Kokosmilch (400 ml)

500 g Erdbeeren

3 EL Ahornsirup (ersatzweise Agavendicksaft)

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal, 4 g F, 7 g EW, 55 g KH

Zubereitung

1. Die Hirse in einem Sieb abwaschen und in einem Topf mit Kokosmilch, Wasser und Vanillezucker aufkochen. Die Hirse mit geschlossenem Deckel ca. 15 Min. bei kleinster Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen.
2. Den Ofen auf 200° vorheizen. Inzwischen die Erdbeeren waschen, putzen, Kelchblätter entfernen und die Erdbeeren je nach Größe halbieren oder vierteln. Den Rhabarber waschen, putzen und schälen. Schräg in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Erdbeeren und Rhabarber mit dem Ahornsirup in eine kleine Auflaufform geben und vorsichtig mischen. Erdbeeren und Rhabarber im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. garen.
3. Das Hirseporridge mit der Erdbeer-Rhabarber-Mischung servieren und mit Kokoschips toppen.