

Rezept

Warme Hirse mit karamellisierten Äpfeln

Ein Rezept von Warme Hirse mit karamellisierten Äpfeln, am 26.04.2024

Zutaten

Für die Hirse:

- | | | | |
|----------|--------|------|----------|
| 6 EL | Hirse | 2 TL | Honig |
| 1 Stange | Zimt | | Meersalz |
| 2 EL | Butter | | |

Für die Äpfel:

- | | | | |
|------|------------------|---------|--------------------|
| 1 | Bio-Zitrone | 1 Stück | Ingwer (1 cm lang) |
| 2 | säuerliche Äpfel | 2 EL | Butter |
| 2 EL | Ahornsirup | ½ TL | Porridge-Gewürz |
| | Meersalz | | |

Für das Topping:

- | | | | |
|------|---------|------|--------|
| 2 EL | Joghurt | 2 EL | Leinöl |
| 4 EL | Granola | | |

Rezeptinfos

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

Zubereitung

1. Für die Hirse in einem Sieb die Hirse abspülen, bis das Wasser klar ist. In einen Topf geben und die doppelte Menge Wasser zugießen. Honig, Zimt und 1 Msp. Salz einrühren und aufkochen. Dabei entstehenden Schaum mit einer Schaumkelle abnehmen. Die Hirse dann zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 3 Min. köcheln lassen. Den Herd ausschalten und die Hirse in ca. 10 Min. ausquellen lassen. Danach die Butter auf die warme Hirse geben.
2. Für die Äpfel die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Ingwer schälen und reiben. Äpfel waschen, halbieren und entkernen. Die Hälften in Spalten schneiden.
3. Die Butter in einem flachen Topf erhitzen und den Ahornsirup kurz darin aufschäumen lassen. Die Äpfel darin anschwitzen. Zitronenschale, 2 TL Zitronensaft, Ingwer, Porridge-Gewürz und 1 Prise Salz zugeben und kurz mitdünsten. Die Apfelspalten vorsichtig wenden und zugedeckt einige Minuten köcheln lassen, dann nochmals wenden.
4. Für das Topping Joghurt, Leinöl und 2 Spritzer Zitronensaft verrühren. Die warme Hirse in zwei Müslischalen anrichten und die karamellisierten Äpfel samt Sud darauf verteilen. Mit der Joghurtcreme und jeweils 2 EL Granola toppen und servieren.