



Rezepte

VON KARIN HOFER UND KATRIN PEYKER



HIRSE MIT RÖSCHEN:

ZUTATEN:

150 g Broccoli
1 Tasse Hirse
1 EL ÖL
2-3 Frühlingszwiebeln
Basilikum,
Muskat,
weißer Pfeffer
Salz
1 l Wasser oder Suppe
30 g geriebenen Parmesan
2-3 Tomaten

ZUBEREITUNG:

Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Hirse heiß abspülen.
Eine Pfanne erhitzen, Öl hineingeben, Zwiebeln und Hirse darin anbraten, mit der 3 fachen Menge Wasser oder Suppe aufgießen und 15 Minuten köcheln lassen. Immer wieder umrühren, gegebenenfalls etwas Flüssigkeit nachgießen.
Währenddessen einen großen Topf mit reichlich Wasser erhitzen. Broccoli waschen und in Röschen teilen.
Broccoli im kochenden Wasser ca. 5 Minuten kochen, er sollte noch bissfest sein, abseihen und eiskalt abspülen. Um üblen Kohlgeruch zu vermeiden geben sie einfach ein paar Apfelspalten ins Kochwasser!
Tomaten vierteln.
Die weiche Hirse mit Pfeffer, Muskat und Salz würzen. Broccoli-röschen und Tomaten kurz mitkochen, Parmesan unterheben, mit frischem Basilikum und Gänseblümchen servieren.

KNUSPRIGES REISGEBÄCK (ca. 15 Stück)

½ l Milch, 1 Ei Vanillezucker, 2-3 Kapseln Kardamom aufkochen und 125 g Rundkornreis einrühren, auf kleiner Flamme zugedeckt 20 Minuten ausquellen lassen, Kardamom entfernen.
Backofen auf 180° vorheizen, Backblech mit Backtrennpapier belegen.
Inzwischen 100 g Trockenfrüchte (Rosinen, Marillen) und 50 g gekochte Maroni in kleine Würfel schneiden, 25 g Cashewnüsse hacken und mit 1-2 Eiern und 2 Ei Kokosflocken unter den Reis mischen.
Mit feuchten Händen kleine Bällchen formen und auf das Blech legen, ca 30 Minuten backen.

KARTOFFELGULASCH:

ZUTATEN:

Zwiebel klein schneiden und in 1 EL Öl anschwitzen,
Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden,
Karotten schälen und ebenfalls würfeln, in den Topf zu den Zwiebeln geben, mit
Majoran würzen
Gemüse mit Wasser oder **Gemüse-suppe** bedecken
1 EL **Tomatenmark** sowie einige **Tomaten** aus dem Glas zugeben und mind. 15 Minuten köcheln lassen.

WEITERE ZUBEREITUNG FÜRS BABY:

Alles fein zerdrücken oder pürieren.

FÜR GRÖßERE:

Würstchen oder **Tofu** (ca. 100g), gewürfelt (man kann auch Tofu-Würstchen nehmen) anbraten und mit Kresse oder Petersilie zum Gulasch reichen. Bei Tisch salzen und nachwürzen!