



Hirsebrei - was für ein Festmahl!

Im Altertum und Mittelalter zählte die Hirse zum meistangebauten Getreide und gehörte zu den Grundnahrungsmitteln. Schon vor 8000 Jahren wurde daraus Fladenbrot gebacken.

Hirse gedeiht auf eher trockenen und kargen Böden, auf denen sonst kein Getreide mehr wächst. Sie hat eine sehr kurze Reifezeit und braucht keinen tief bearbeiteten Boden, weshalb auch Nomaden diese Pflanze anbauten. In Europa hatte die Hirse eine grosse Bedeutung, bis sie (im 19. Jahrhundert) von der Kartoffel, aber auch vom Mais und Reis verdrängt wurde.

Dieses mittelalterliche Hirsebrei-Rezept ist für 4 Personen berechnet.

Du brauchst folgende Zutaten:

- 1 l Milch
- 1 EL Butter
- 40 g Zucker
- 3 EL Honig
- ½ Zitronenschale, gewaschen und abgerieben
- 200 g Hirse
- 50 g Rosinen
- 50 g Mandeln
- 1 TL Zimt



- Koche die Milch mit der Butter, dem Zucker, dem Honig und der Zitronenschale auf.
- Als nächstes gibst du die gewaschene Hirse, die Rosinen und Mandeln hinzu.
- Das Ganze lässt du etwa 1 Stunde bei schwacher Hitze quellen, bis ein zähflüssiger Brei entstanden ist.
- Rühre immer wieder gut um, damit die Hirse nicht anbrennt.
- Gib den Hirsebrei zum Schluss in eine Schüssel und bestreue ihn mit etwas Zimtzucker.

