



Warmes, aromatisches Kürbis-Hirse-Porridge

🕒 Preparation time: 20 minutes
👤 Portions: 2
🕒 Cooking time: 15 minutes
🕒 Total time: 35 minutes

Zutaten für 2 Portionen

- 450 g Hokkaido Kürbis (Gewicht mit Schale und ohne Kerne gewogen)
- 1 EL Kokosöl
- 400 ml Pflanzendrink (z.B. z.B. Cashewdrink, Mandeldrink oder Haferdrink)
- 3 EL Ahornsirup (oder Agavendicksaft oder ein alternatives Süßungsmittel)
- 150 g Feinkorn-Hirse (auch als "Schnellkoch-Hirse" bezeichnet)
- Optional: 15 g frischer Ingwer
- 1 TL Zimt + Zimt zum Garnieren
- Eine Prise frisch gemahlene Muskatnuss
- 1 EL Zitronensaft
- 25 g Pekannüsse oder Walnüsse
- 2 EL Kürbiskerne
- 1 Banane
- Wer mag: 1 TL Chia-Samen

Tipp: Es gibt bei uns zwei unterschiedliche Arten Hirse zu kaufen: Großkörnige und feinkörnige Hirse. Letztere verwende ich, da sie besonders schnell gar ist. Sie wird auch als "Schnellkoch-Hirse" verkauft. Großkörnige Hirse benötigt eine deutliche längere Kochzeit und bedarf mehr Flüssigkeit. Feine Hirse ist hingegen schon nach etwa 10 Minuten Kochzeit angenehm bissfest bzw. weich.

Zubereitung (20 Minuten Arbeitszeit + 15 Minuten Backen des Kürbis im Ofen)

1. Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen.
2. Kürbis waschen, entkernen und 450 g Kürbis mit Schale in Würfel schneiden. Hokkaido-Würfel mit 1 EL flüssigem Kokosöl vermengen und auf das Backpapier geben.
3. Kürbiswürfel bei 200 Grad Umluft ca. 15 Minuten garen, bis die Würfel ganz weich sind. Die Garzeit kann je nach Ofenart und -alter ein wenig variieren.
4. 3 EL weiche Kürbiswürfel zur Seite stellen. Sie kommen zum Schluss als Topping auf das Porridge. Restliche weiche Kürbisstücke zusammen mit 3 EL Ahornsirup und 150 ml Pflanzendrink im Mixer pürieren.
5. Dann die Hirse zubereiten: Hirse in einem feinen Sieb unter fließendem Wasser gründlich spülen und in einen Topf geben. 300ml Pflanzendrink aufgießen und erhitzen. Hitze anschließend reduzieren und Hirse nach Packungsanleitung gar köcheln. Wer mag und möchte kann die Hirse zusätzlich mit 15 g geschältem, aufgeriebenem Ingwer würzen. Bei der klassischen "Schnellkoch-Hirse" (kleine Hirsekörner) beträgt die Kochzeit ca. 10-12 Minuten.
6. Wenn die Hirse fertig gekocht ist, 1 EL Zitronensaft, das Kürbispüree und 1 EL Zimt einrühren. Etwas frische Muskatnuss dazu reiben und umrühren. Bei Bedarf etwas Pflanzendrink nachgießen - je nachdem, wie flüssig Ihr das Porridge haben möchtet.
7. Eine Banane schälen und in Scheiben schneiden. Hirseporridge auf zwei vertiefte Teller aufteilen. Hirse mit Bananenscheiben, Pekannüssen (oder Walnüssen) sowie den zuvor zur Seite gelegten Kürbisstückchen und Kürbiskernen garnieren. Wer möchte gibt noch Chia-Samen über das Porridge.