

Rote Bete-Hirse-Porridge aus dem Ofen

Was fruchtig-kühlende Smoothie-Bowls im Sommer sind, das sind wärmende, süße Porridges für mich im Winter. Ich weiß ja nicht, wie es Euch geht, aber wenn es draußen nass-kalt und eisig ist, tut mir ein warmes Porridge gleich doppelt gut. Ich bin nämlich furchtbar verfroren und ich mag das Gefühl, morgens etwas Warmes zu frühstücken. Dazu ein heißer Chai-Tee oder ein Kaffee mit viiiiel Pflanzenmilch-Schaum und mein Tag kann starten. Dieses Porridge mit Roter Bete und Birne bereite ich im Ofen zu. Dadurch entfalten alle Zutaten optimal ihr Aroma und es kommt richtig heiß und duftend auf den Tisch. Die fruchtige Birne und die erdig-süßliche Rote Bete harmonieren perfekt und da dieses Ofen-Porridge mit feinkörniger Hirse zubereitet wird, ist es außerdem glutenfrei, sehr gut bekömmlich (im Gegensatz zu Haferflocken, die von vielen Menschen nicht so gut verdaut werden) und es macht es richtig lange satt. Lasst es Euch gut gehen und holt Euch keinen Schnupfen. Happy New Year Ihr Lieben - es geht wieder los! Ich freue mich drauf, Eure Lea

Zutaten für 4-6 Portionen (je nach Hunger)

- 1 Rote Bete Knolle zu 250 g
- 2 Birnen (ca. 450 g zusammen)
- 200 g feine Hirse (feinkörnig/"Schnellkochhirse")
- 750 ml Pflanzendrink (z.B. Mandeldrink oder Reisdink)
- 3 EL Ahornsirup + 3 Ahornsirup oder Dattelsirup zum zusätzlichen Süßen
- 3 Medjoul-Datteln
- 50 g Walnüsse (oder Pekannüsse)
- 30 g Kürbiskerne
- 20 g geschrotete Leinsamen
- 2-3 EL Cashewmus
- 1-2 EL geschälte Hanfsamen (optional)
- Minze zum Garnieren (optional)

Außerdem: Eine Auflaufform mit den Maßen oder etwas größer

Zubereitung

Die Rote Bete-Knolle gut waschen und ungeschält mit einer Haushaltsreibe fein aufrapen. Die beiden Birnen waschen, vierteln und entkernen. 1 Birne klein würfeln. Die restlichen Birnenviertel zur Hälfte ebenfalls würfeln und den Rest in Scheiben schneiden. Die Birnenscheiben kommen ganz zum Schluss auf den Auflauf. 200 g Schnellkoch-Hirse/ feinkörnige Hirse in einem engmaschigen Sieb unter Wasser spülen. Hirse mit 650 ml Pflanzendrink in einem Topf erhitzen. Sobald die Hirse kocht (Achtung, sie schäumt schnell über), Rote Bete-Raspel untermengen, 3 EL Ahornsirup einrühren und die Hirse sanft köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Nach ca. 5 Minuten Kochzeit die Birnenwürfel unterrühren und nochmals 100 ml Pflanzendrink dazu geben. Bei Bedarf noch mehr Pflanzendrink während der Kochzeit nachgießen. Nach ca. 10-12 Minuten Gesamtkochzeit die Hirse vom Herd nehmen, Deckel schließen und Hirse nochmals 5 Minuten quellen lassen. Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. 3 Medjoul-Datteln entsteinen und klein schneiden. 65 g Walnüsse hacken. 50 g gehackte Walnüsse,

Medjoul-Dattelstücke, 30 g Kürbiskerne und 20 g geschrotete Leinsamen in die gekochte Hirse einrühren. Die Masse in die Form geben, glatt streichen und mit den restlichen Birnenscheiben belegen. Die restlichen 15 g gehackte Walnüsse darüber streuen und 3 EL Ahornsirup über den Auflauf träufeln. Ofenporridge bei 180 Grad Umluft 20-24 Minuten im Ofen backen und danach warm mit Cashewmus beträufelt, mit Minze garniert und Hanfsamen bestreut servieren.

Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten

- [Ofen-Porridge mit Banane und Heidelbeeren](#)
- [Heidelbeer-Porridge mit Obst](#)
- [Kürbis-Hirse-Porridge](#)