

Tahini-Hirse-Porridge mit Granatapfel-Himbeer-Chia-Marmelade

Tahini gut, alles gut!

Die lokalen Märkte sind der beste Ort, um mit Menschen in Kontakt zu kommen, sie nach ihren Lieblingsrezepten zu fragen und zuzuschauen, wie an den Ständen der Street Food zubereitet wird. Was in Tel Aviv sofort auffiel, waren die riesengroßen saftigen Granatäpfel, die man entweder als ausgelöste Kerne im Becher oder als frisch gepressten Saft kaufen konnte, knallrot und extrem süß. Was auch auffiel, war das riesige Angebot an verschiedensten Nüssen, Samen und Trockenfrüchten, an Gewürzmischungen, getrockneten Kräutern und Blüten. Ebenso Tahini (Sesammus), das inzwischen auch bei uns zu einer trendigen Zutat geworden ist, in Israel aber um Klassen besser schmeckt. Es ist ein guter Fettlieferant und besteht allein aus Sesamsamen, die so lange gemixt werden, bis das Öl austritt und die Masse bindet. Ich brauche es praktisch täglich für Salatsaucen, in Smoothies, über Granola oder Porridge geträufelt. Es macht alles cremiger und feiner im Geschmack. Mit Honig oder Ahornsirup leicht gesüßt, ist Tahini einfach unwiderstehlich. Ein Frühstück, das sättigt, fruchtig ist und viel Energie liefert.

FÜR 2 PORTIONEN // GF / LF / RZF / V / VGN

PORRIDGE

300 ml Wasser
1 Prise Himalajasalz
80 g Hirse, feinkörnig
50 g Haferflocken, grob
300 ml Mandelmilch
(oder Cashewmilch)
1½–2 EL Tahini
1½ EL Ahornsirup
(oder Kokosblütenzucker)
1 TL Vanillepaste

MARMELADE

100 g Granatapfelkerne
100 g Himbeeren, frisch oder gefroren
(siehe Tipps)
1 Zitronengrasstängel, in Stücke gebrochen
75 ml Wasser
2 EL Chiasamen
2 EL Ahornsirup (oder Kokosblütenzucker)

1 reife Banane, in Scheiben geschnitten
Himbeeren und Granatapfelkerne
zum Garnieren
Tahini sowie Honig, Ahornsirup
(oder Dattelsirup) zum Beträufeln

- 1 Das Wasser mit dem Salz aufkochen. Die Hirse waschen und mit den Haferflocken dazugeben, 3–4 Minuten aufkochen, dann die Hitze stark reduzieren, ein Küchentuch über den Topf legen und die Hirse 7–9 Minuten quellen lassen.
- 2 Inzwischen für die Marmelade sämtliche Zutaten in einem Topf aufkochen, dann die Hitze stark reduzieren, umrühren und mindestens 10 Minuten köcheln lassen. Den Topf von der Herdplatte nehmen, den Zitronengrasstängel entfernen und mit einer Gabel alles gut zerdrücken. In ein Glas füllen und etwas fester werden lassen.
- 3 Die Mandelmilch zusammen mit allen weiteren Zutaten zur Hirse geben, gut vermischen, nochmals 5–8 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen, bis die Hirse noch einen leichten Biss hat. Glatt rühren und in Schalen verteilen. Etwas Marmelade darauf verteilen, mit Bananenscheiben und Beeren garnieren, Tahini und wenig Honig oder Ahornsirup darüberträufeln und sofort genießen. Wer das Porridge eher feucht mag, träufelt noch etwas Mandelmilch darüber.

Tipps

- *Unbedingt Tahini guter Qualität wählen. Beim Kauf darauf achten, dass das Tahini möglichst flüssig und eher hell ist. Ich wähle gerne Produkte kleinerer, unbekannter Marken, denn Tahini aus Ländern wie Israel schmeckt immer viel besser. Erhältlich zum Beispiel in türkischen Läden oder in größeren Supermärkten.*
- *Die Himbeeren kann man je nach Saison auch durch Erdbeeren ersetzen.*
- *Die Marmelade eignet sich auch als Brotaufstrich oder unter Smoothies gemixt.*