CHEFKOCH

Buchweizen oder Hirse kochen

glutenfrei + eifrei + milchfrei

2 Tassen Wasser zum Kochen bringen und 1 Tasse Buchweizenkörner zugeben, aufkochen, kocht schnell über den Rand!
Wenn es anfängt zu kochen, einen Holzlöffel reinstellen und den Topf kurzfristig von der Hitze nehmen damit es sich beruhigt, wieder auf die jetzt reduzierte Hitze stellen, den Löffel vorsichtshalber drin lassen, wenn das Wasser unterhalb der Buchweizenoberfläche ist Hitze ausstellen, Löffel raus, Deckel drauf, ausquellen lassen, wird schön trocken und körnig.

Hirse mit kochendem Wasser abspülen, um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen, sonst alles so wie bei Buchweizen, nur das die Garzeit kürzer ist.

Bitte erst nach dem Kochen salzen.

Es gibt Hunderte von Kochrezepten für diese beiden Arten, habe etliche getestet, diese sind für meine Zwecke am besten geeignet.

Arbeitszeit	ca. 5 Minuten
Gesamtzeit	ca. 5 Minuten
Schwierigkeitsgrad	simpel
Kalorien p. P.	ca. 205

Zutaten für 1 Portionen:

1 Tasse	Buchweizen - Körner oder Hirsekörner (z.B. ca 160 g
2 Tasse/n	Wasser, kochendes

Rezept von: Hans60