

Sorghum Hirse

Grundrezept für Körner

Grundrezept Sorghumhirsekörner im Dampfkochtopf



Zutaten

- 1 Tasse Sorghumhirsekörner
- 2 Tassen Wasser

Zubereitung

1. Sorghumhirsekörner waschen
2. Wasser, Sorghumhirsekörner in den Dampfkochtopf geben
3. Kochzeit: 35 Min.
4. Das übriggebliebene Wasser abgiessen, oder evt. Wasser dazu geben

Variante: Man kann nach 25-30 Min. Kochzeit den DKT über Nacht stehen lassen. Dann werden die Körner ganz weich. Allerdings muss man dafür auf 1 Tasse Körner 3 Tassen Wasser zugeben!

Grundrezept Sorghumhirsekörner in der Pfanne



Zutaten

- 1 Tasse Sorghumhirsekörner
- 2 Tassen Wasser

Zubereitung

1. Sorghumhirsekörner waschen
2. Wasser, Sorghumhirsekörner in die Pfanne geben, aufkochen
3. Kochzeit: 45 - 55 Min.
4. Das übriggebliebene Wasser abgiessen, oder evt. Wasser dazu geben

Variante: Man kann nach 45 Min. Kochzeit die Pfanne über Nacht stehen lassen. Dann werden die Körner ganz weich. Allerdings muss man dafür auf 1 Tasse Körner 3 Tassen Wasser zugeben!