

## **Blumenkohl-Hirse-Suppe**

Hirse gehört zu den ältesten Getreidearten. Sie ist reich an Eisen und daher besonders für Schwangere und auch stillende Mütter geeignet. Ein weiterer sehr wichtiger Inhaltsstoff ist die Kieselsäure. Vor allem ältere Menschen haben oft einen Silicium-Mangel, da der Körper Silicium mit zunehmendem Alter schlechter verwerten kann. Hirse ist glutenfrei und ist daher für Zöliakie- und Spruekranke geeignet.

### **Zutaten für 4 Personen:**

- ▶ 1 Kopf Blumenkohl
- ▶ 100 g Hirse
- ▶ 2 TL gekörnte Gemüsebrühe
- ▶ 1/8 l Weißwein
- ▶ 1 Becher Schmand
- ▶ 1 Eigelb
- ▶ etwas Muskat
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ Etwas Chili
- ▶ ½ Bund Petersilie



### **Zubereitung:**

- ▶ Den Blumenkohl in Röschen zerteilen und waschen.
- ▶ 1 l Wasser mit der Hirse und der gekörnten Gemüsebrühe etwa 5 Minuten kochen lassen.
- ▶ Den Blumenkohl dazugeben und weitere 15 Minuten leicht köcheln.
- ▶ Den Weißwein dazugeben.
- ▶ Den Schmand mit dem Eigelb verrühren. Unter die Suppe rühren.
- ▶ Mit Salz, Pfeffer und etwas Chili würzen.
- ▶ Petersilie hacken und darüberstreuen.

Nachdem man den Schmand mit dem Eigelb in die Suppe gegeben hat, die Suppe nicht mehr kochen lassen. Den Weißwein und auch Chili können weggelassen werden, wenn Kinder mitessen.