

Hirsepfanne mit Tomaten, Zucchini und Käse

Hier das Rezept zu der »Hirsepfanne mit Tomaten, Zucchini und Käse«, bei deren Zubereitung das Grenz-Echo mit am Herd stand (siehe nebenstehenden Bericht). Die Menge reicht für vier bis sechs Personen.

Zutaten: 250g Hirse, 500 ml Gemüsebrühe, 200 g Zwiebeln, 2-3 Knoblauchzehen, 400 g Zucchini, 2 El Olivenöl, 1-2 El Tomatenmark, 50-100 ml Gemüsebrühe oder Weißwein, Kräutersalz, Pfeffer, 50 g Sonnenblumenkerne, 100 g Hartkäse gerieben, 1 El Basilikum und Oregano frisch gehackt.

Zubereitung:
 ■ Hirse gründlich mit heißem Wasser abspülen.
 ■ Gemüsebrühe aufkochen, Hirse einrühren und zugedeckt köcheln lassen, bis der Großteil der Flüssigkeit aufgenommen ist.
 ■ Zugedeckt etwa 15-30 Minuten nachquellen lassen.

■ Währenddessen Zwiebel fein würfeln, Knoblauch pressen, Zucchini und Tomaten in Würfel schneiden.
 ■ Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl glasig dünsten
 ■ Tomatenkonzentrat hinzugeben, kurz mitschwitzen lassen, danach Zucchini kurz mitdünsten.
 ■ Mit Gemüsebrühe ablöschen.
 ■ Tomaten dazugeben und alles köcheln lassen.
 ■ Mit Gewürzen abschmecken.
 ■ Sonnenblumenkerne rösten.
 ■ Das Gemüse mit der Hirse, dem Käse und den Sonnenblumenkernen vermischen und nochmals abschmecken.
 ■ Mit gehackten Kräutern bestreut servieren.

Schnelle Variante: Couscous verwenden: nur mit Gemüsebrühe aufkochen und direkt nachquellen lassen.



Kursleiterin Karin Wetzels-Laschet (rechts) gibt Tipps bei der Zubereitung der Hirsepfanne mit Tomaten, Zucchini und Käse - für ihre »Schülerin« eine äußerst kritische Angelegenheit, wie man auf diesem Foto unschwer erkennen kann.

Kochkurs als Renner beim Gesundheitsmonat der Stadt Eupen - Das Grenz-Echo stand mit am Herd

Kgl. Bienenzuchtverein zählt 36 Mitglieder Honig und Heuschnupfen

■ Eupen

Der Königliche Bienenzuchtverein Eupen von 1896 hat sich um weitere Mitglieder vergrößert und zählt jetzt 36 Imkerinnen und Imker.

Die Beschäftigung mit Bienen ist für jeden, der die Natur liebt, ein faszinierendes Hobby, das zwar den Anfangen für die Grundausstattung eine gewisse Summe kostet, dann aber über den Verkauf von Bienenprodukten (Honig, Pollen, Kerzenwachs, Propolis) die Kosten bald wieder einspielt.

Jeder kann Imker werden, der die Möglichkeit hat, einen Bienenstock in seinem Garten aufzustellen, und der gegen das an sich harmlose Bienen Gift nicht hoch allergisch ist.

Für alles andere sorgt der Eupener Bienenzuchtverein: Das erste Bienenvolk wird zur Verfügung gestellt, ein Imkerpatte hilft, unterstützt und geleitet den Neuling. Das notwendige theoretische Fundament geben die Imkerabende des Vereins und das Studium der reichhaltigen Imkerliteratur.

So erfährt der Neuling, dass der im Honig vorhandene Pollenanteil (Blütenstaub) den Heuschnupfen-Allergiker schützt, wenn er das ganze Jahr Honig aus der Region isst. Und dass Honig sowieso als Naturprodukt gesund ist, weiß sicher jeder. Interessenten sind eingeladen zu einem Imkerabend (jeden ersten Dienstag im Monat im Hotel Tychon in Eynatten um 19 Uhr).

■ Eupen

Von Werner Keutgen

Er war bereits zu Ende, der Gesundheitsmonat der Stadt Eupen, da bestand immer noch Nachfrage nach einem speziellen Angebot: der Kurs »Gesund, preiswert, schnell - vitale Küche für junge Leute und Berufstätige.« Am vergangenen Mittwochabend gab's da von die letzte Auflage.

Ein Kurs, bei dem innerhalb von dreieinhalb Stunden konzentriert Wissenswertes über gesundes Kochen theoretisch vermittelt und praktisch erprobt werden sollte.

Über eine Warteliste, geführt von den Stadtstewards, gelang es uns, in den letzten - zusätzlich anberaumten und erneut ausgebuchten - Termin gerade noch hineinzurutschen.

Mittwoch, 7. Dezember, 18.30 Uhr. Mit Schürze, Spültuch und einer Serie Plastikdosen bewaffnet, treffen die Aspiranten in der Küche der städtischen Haushaltsabendschule ein. Eher mit Erstaunen werde ich als zu nächst einziger männlicher Teilnehmer in die Runde aufgenommen. Dabei hatte ich mich - angesichts der angekündigten Vermittlung elementarster kulinarischer Gehversuche - an diesem Abend voll auf eine Männerrunde eingestellt. Letztlich waren wir zu zweit.

Bunt gemischt der Kreis: vom pensionierten Mechanikfachlehrer über die Hausfrau bis hin zur Lehrerin, Arzthelferin, Freiberuflerin. Eine gewisse Vertrautheit stellt sich unvermittelt ein, ganz so, als gelte es, zur Bewältigung einer schweren Hürde fest zusammenzuhalten. Fast überflüssig der Vorschlag von Kursleiterin Karin Wetzels-Laschet, sich doch ganz einfach zu duzen.

Zu einem Schluck honiggetuften Früchtetees äußert zunächst jeder seine Vorstellungen von einer gesunden Küche: »weniger Fett«, »weniger Zucker«, »mehr Bio«, »Regionalprodukte«, »ausgewogen«, »lecker«, sind Schlagworte, die fallen.

»Nun geht's zur Sache«, denke ich mit knurrendem Magen. Das tat es auch - doch anders als erwartet: Ebenso ausführlich wie verbrauchernah referiert Karin Wetzels über bioaktive Substanzen, Ernährungspyramide, Mahlzeitempfehlungen. Dazu viele praktische Tipps. Wer es noch nicht wusste oder wieder vergessen hatte, erfährt von der großen Bedeutung von Getreide, Hülsenfrüchten, Obst und Gemüse für unsere Ernährung sowie von der »Ernährungspyramide« zur richtigen Einteilung der Proportionen der verschiedenen Lebensmittelgruppen. Mit ihrer Vorliebe für Bioladen-Produkte kann - und will - unsere Referentin dabei nicht hinter dem Berg halten, während sie uns über die Vorzüge von Rapskernöl (zum Andünsten) informiert und von Light-Produkten abrät. Zwischenrufe aus dem Kreis



Herrichtung der Dattelcreme auf Apfel-Kiwi-Rosette.

der weiblichen Kursteilnehmer wie: »Männer reagieren auf Vitamine allergisch« oder gar »Da würde mein Mann mir den Kessel hinterherwerfen«, überhören mein Nachbar und ich geflissentlich. Wie man »Reisfressende Männer« übertölpeln kann, dafür gibt's einen Ratschlag aus beruflichem Mund: Geschnetzeltes vorsetzen, da fällt es nicht auf, dass die Portion kleiner ist als üblich!

Ich bin zu schwach zum Widersprechen. Kein Wunder: Mein Magen knurrt seit anderthalb Stunden.



Kritischer Blick in den Spinatkesel.

Endlich: In fünf Gruppen geht's an vier Küchenblöcken parallel zur Sache. Auf dem Speiseplan: Gemüseplatte mit Quarkdip, Apfel-Möhrensalat, Brokkoli-Muffins, Hirsepfanne mit Tomaten, Zucchini und Käse; Fischfilet auf Spinatbett mit Käsekruste; Dattelcreme auf Apfel-Kiwi-Rosette und Schokoladen-Bienen-Muffins.

Mich trifft die Hirsepfanne! Neben meiner Kochpartnerin schlage ich mich ganz wacker, so mein subjektiver Eindruck. Die Kursleiterin bescheinigt mir Naturaltalent in der Messerführung beim... Petersilie schneiden.

Richtig familiär dann die Stimmung beim Essen. Gegenseitige Loblieder ob der Kochkunst der jeweils anderen Gruppen erklingen. Möglichst bald soll das eine oder andere daheim nachgezaubert werden.

Dann ein letztes Feedback vor dem Spülen: Mehrfach ertönt der Wunsch nach häufigeren Angeboten dieser Art - allerdings nicht öfter als einmal im Monat. Die Kursleiterin verspricht es an maßgeblicher Stelle zur Sprache zu bringen. Mann/Frau ist zufrieden mit dem ebenso unterhaltsamen wie lehrreichen Abend.

Nun geht's ans Spülen. Niemand versucht, sich zu drücken...

ADVENTSKALENDER

Schenken, leicht gemacht!

GEN

Grenz-Echo Verlag



9. DEZEMBER 2005

VERLAG GEN
DREISSIG JAHRE KUNSTSAMMLUNG DER DEUTSCHSPRACHIGEN GEMEINSCHAFT

160 Seiten, durchgehend vierfarbig illustriert, 22 x 28 cm, Festeinband, 29,95 Euro.

Im Buchhandel und in den GE-Geschäftsstellen erhältlich.