

# Sättigungsbeilage, indischer Stil



Ragi Ball (Kannada: ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆ [rāgi mudde]; Telugu: Sangati) ist ein indisches Gericht aus [Fingerhirse](#) ([Kannada](#): Ragi). Es ist eine Spezialität des Bundesstaates [Karnataka](#) (wo mein Untermieter geboren ist, der diese Klopse gemacht hat). Der Ragi Klops wird mit der Hand ein Stück abgetrennt, in die dazu gereichte Soße getunkt und ohne zu kauen [heruntergeschluckt](#), da beim Kauen der Mund unangenehm verkleben würde.

Traditionell isst man Ragi Mudde mit scharfen [Sambar](#) (Linsensuppe bzw. [Dal](#)), Fleischcurrys (z. B. Lamm oder Huhn) oder Gemüse-Currys. (Die Klöße haben einen nur geringen Eigengeschmack.)

Man kaut sie oft nicht, sondern bricht kleine Stücke ab, tunkt sie in Sauce und schluckt sie fast wie Gnocchi.

Fingerhirse stammt aus Indien oder dem Sudan. In Teilen Südindiens und Zentralafrikas ist sie die Hauptnahrung auf dem Land. Mein Untermieter sagte, für die meisten Bauern in

Südindien sei Reis früher ein Luxus gewesen – Fingerhirse hingegen die Nahrung armer Leute, wie Graupen(suppe) in Deutschland. Daher waren *Ragi Balls* zeitweise unbeliebt, weil man etwas „Besseres“ sein wollte. Ich finde das insofern interessant, weil das bei uns auch so ist: In welchem Hipster-Restaurant gibt es [Graupensuppe](#)?

In Peru war das anspruchslose, aber extrem gesunde [Quinoa](#) die Basis der Nahrung der Andenbauern, da Mais in der Höhe des [Altiplano](#) nicht wächst – und anderes Korn schon gar nicht. Heute isst man überall pampigen und weniger nährstoffreichen weißen Reis, weil das alle so machen, obwohl fast die Hälfte importiert werden muss. Deutsche Hipster hingegen schwören auf Quinoa, das man klimafreundlich um die halbe Erde transportiert.

Was ist aber mit deutscher [\(Rispen\)Hirse](#) („in Europa von Kartoffel und Mais verdrängt“)?

Merkmal	Hirsemehl	Weizenmehl	Dinkelmehl
Gluten	Glutenfrei	Enthält Gluten	Enthält Gluten
Verträglichkeit	Gut bei Glutenunverträglichkeit geeignet	Für empfindliche Personen teils schwerer verträglich	Wird manchmal als bekömmlicher empfunden, enthält aber ebenfalls Gluten
Mineralstoffe	Oft reich an Eisen, Magnesium und Kieselsäure	Je nach Ausmahlungsgrad meist geringer	Häufig etwas mineralstoffreicher als Weizen
Ballaststoffe	Tendenziell höher, vor allem in vollwertiger Form	Bei hellem Mehl eher geringer	Je nach Typ meist ähnlich oder leicht höher als Weizen
Blutzucker	Kann den Blutzucker langsamer ansteigen lassen als helles Weizenmehl	Helles Mehl lässt den Blutzucker meist schneller ansteigen	Ähnlich wie Weizen, je nach Mehltyp

Merkmale	Hirse	Weizen	Dinkel
Backeigenschaften	Weniger elastisch, braucht oft Bindung oder Mischung mit anderen Mehlen	Sehr gute Backeigenschaften, elastisch und locker	Gute Backeigenschaften, etwas empfindlicher als Weizen
Geschmack	Mild bis leicht nussig	Neutral	Etwas nussiger und aromatischer als Weizen
Sättigung	Oft gut sättigend	Bei hellem Mehl meist geringer	Etwas besser als Weizen, je nach Verarbeitung
Besonderheiten	Kann Antinährstoffe wie <a href="#">Phytinsäure</a> enthalten	Sehr vielseitig und verbreitet	Beliebt als Alternative zu Weizen, aber kein Ersatz bei Glutenproblemen
Fazit	Ernährungsphysiologisch oft die spannendere Wahl	Am praktischsten für klassisches Backen	Guter Mittelweg zwischen Aroma und Backeigenschaften

## Rezept für Ragi Mudde (Hirseklöße)

### Zutaten

- 1 Tasse Ragi-Mehl (Fingerhirse)
- 2–2,5 Tassen Wasser
- 1 Prise Salz

### Zubereitung

- Wasser mit Salz in einem Topf zum Kochen bringen,
- etwas Mehl einrühren (optional, aber hilfreich),
- 1–2 TL Ragi-Mehl in etwas kaltem Wasser glattrühren und ins kochende Wasser geben. Das verhindert Klumpen.
- Mehl hinzufügen,
- das restliche Ragi-Mehl auf einmal in die Mitte des Topfes geben (nicht sofort umrühren!) und kurz ziehen lassen,
- 1–2 Minuten bei niedriger Hitze stehen lassen, damit das Mehl dämpft, danach kräftig rühren,
- jetzt mit einem stabilen Holzlöffel oder Kochlöffel kräftig

rühren, bis eine glatte, feste Masse entsteht.

→ Hände leicht anfeuchten und aus der heißen Masse runde Klöße formen.

## Europäische Hirse-Klöße

### Zutaten

→ 1 Tasse Hirsemehl (oder fein gemahlene Hirse)

→ 2–2,5 Tassen Wasser oder Gemüsebrühe

→ 1 EL Butter oder Olivenöl

→ 1 Prise Salz

→ optional: etwas geriebener Parmesan

→ Muskatnuss

→ fein gehackte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch)

### Zubereitung

→ Flüssigkeit erhitzen

→-Wasser oder Brühe mit Salz und Butter aufkochen.

→ Hirse einrühren

→-Mehl langsam einrühren (hier darfst du rühren – anders als beim Original ☐).

→-Sanft köcheln lassen

→-Bei niedriger Hitze 5–10 Minuten rühren, bis eine dicke, cremige Masse entsteht.

→ Abschmecken: Mit Muskat, Käse oder Kräutern verfeinern.

→ Etwas abkühlen lassen, dann mit feuchten Händen Klöße formen.

Guten Appetit!

