

Hirsebratlinge mit Mango-Chutney und Salat

Zutaten für die Bratlinge (für 3 Personen):

- 250 ml Gemüsefond
- 120 g Hirse
- 80 g Möhren
- 2 Frühlingszwiebeln
- 40 g getrocknete Tomaten
- 10 g Sonnenblumenkerne
- 20 g Leinsamen
- 20 g Haferflocken
- 50 g frische Petersilie
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Öl

Gemüsefond in einem Topf erhitzen und die Hirse darin garen, bis sie bissfest ist. Abkühlen lassen. Möhren schälen und raspeln, Frühlingszwiebeln abwaschen, trocken tupfen und klein schneiden. Mit den getrockneten Tomaten zur Hirse in den Topf geben. Sonnenblumenkerne, Haferflocken sowie Leinsamen hinzufügen und alles kurz pürieren. Petersilie waschen, trocken tupfen und klein hacken. Die Hirse-Mischung mit Petersilie und den Gewürzen abschmecken, Bratlinge daraus formen und in einer Pfanne in heißem Öl braten.

Zutaten für das Chutney:

- 1 Schalotte
- 1 Mango
- Olivenöl
- 20 g süßer Senf
- Salz
- Pfeffer

Schalotte abziehen und fein hacken. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln (etwas für den Salat aufbewahren). Öl in einer Pfanne erhitzen, die Schalotte darin anschwitzen und Mangostücke und Senf hinzufügen. Circa 2 Minuten leicht köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten für den Salat:

- 250 g gemischter Salat
- 3 Orangen
- 30 ml weißer Balsamico-Essig
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 10 Wildblumen
- 3 Zweige Petersilie

Salat waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke reißen. Orangen halbieren, den Saft auspressen und das Fruchtfleisch herauslösen. Die Schalen zum Servieren aufheben. Die restlichen Mango-Würfel mit dem Orangensaft pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Essig und Olivenöl abschmecken. Den Salat in die Orangen-Hälften füllen, mit der Vinaigrette verfeinern und mit Wildblumen und gehackter Petersilie garnieren.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 04.08.2022

Koch/Köchin: Andrea Fröhlich

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen