

Hirse-Puffer

Zutaten (für 4 Personen):

- 650 ml Wasser
- 0,5 TL Salz
- 1 mittelgroße Möhre
- 250 g Hirse
- 1 Zwiebel
- 2 EL Sojamehl
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Sesam
- Olivenöl

Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Möhre putzen und fein würfeln. Mit der Hirse ins kochende Wasser geben und etwa 30 Minuten köcheln lassen. Anschließend 5 Minuten ausquellen lassen. In der Zwischenzeit die Zwiebel pellen und in kleine Würfel schneiden.

Den fertig gekochten Hirse-Möhren-Brei in eine Schüssel geben. Sojamehl, grob gehackte Sonnenblumenkerne, Sesamkörner und Zwiebelwürfel hinzufügen und alles gut miteinander vermengen.

Mit angefeuchteten Händen aus dem Hirseteig flache Puffer formen. Diese in wenig Olivenöl schonend nach und nach braten.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

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