

Hirse-Bratlinge

Zutaten (für 2 Personen):

- 125 g Hirse
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 EL Öl
- 350 ml Gemüsebrühe
- Pfeffer
- Salz
- 1 Möhre
- 0,5 Bund glatte Petersilie
- 0,2 Bund Schnittlauch
- 1 Prise Thymian
- 1 Ei
- 3 EL Vollkorn- Paniermehl
- 1 EL (zum Braten) Olivenöl

Hirsekörner in einem feinem Sieb waschen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen, Hirse hinzufügen. Kurz mitdünsten, dann mit der Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen. Deckel aufsetzen und etwa 15 Minuten schwach köcheln lassen. Pfeffern, nach Bedarf etwas salzen und auf der ausgeschalteten Herdplatte circa 20 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit Möhre waschen und raspeln. Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Zusammen mit Ei, Semmelbröseln und Möhrenraspeln unter die Hirsemasse rühren. Acht kleine Bratlinge formen.

Die Bratlinge in Olivenöl schonend goldgelb braten.

Tipp: Das Rezept eignet sich gut zur Verwertung von Hirsebrei, der vom Vortag übrig geblieben ist. Dazu schmeckt gut ein bitterstoffhaltiger Salat mit einem Essig-Öl-Dressing, zum Beispiel Radicchio-Fenchel-Salat.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 19.02.2024

Koch/Köchin:

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