

Hirse-Gemüse-Bratlinge

Zutaten ca. 2 Portionen:

125g Hirse
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
10g Butter
375ml Gemüsebrühe
1 Möhre
¼ Blumenkohl
½ Bund Petersilie
2 Eier
100g Käse (Gouda, gerieben)
3 EL Paniermehl
2 EL Öl zum Braten
Salz, Pfeffer

Hirse in ein feines Sieb geben, kurz abspülen, abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in Butter andünsten. Hirse zugeben, kurz mitdünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen, mit Deckel ca. 15 Minuten schwach köcheln lassen. Salzen und Pfeffern und auf der ausgeschalteten Herdplatte ca. 20 Minuten quellen lassen.

Möhre raspeln, Blumenkohl raspeln, Petersilie fein schneiden. Hirsemasse mit Gemüseraspeln mischen. Eier, Käse und Paniermehl u. Petersilie untermischen. Kleine Bratlinge formen und in einer Pfanne in Öl goldgelb ausbraten.

Dazu paßt kalter Joghurt-Dip, warme Käsesauce und Salat...