

Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Hirse-Knusper-Bratlinge

Zutaten für 8-10 Bratlinge (3 Personen):

- 100 g Hirse
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Karotten
- 1 Ei
- 2 EL Vollkorn-Semmelbrösel, bei Bedarf noch etwas mehr

Zubereitung:

Die Hirse in einem Sieb erst heiß abspülen, zum Schluss noch einmal mit kochend heißem Wasser überbrühen (siehe Tipp!)

Die Hirse anschließend mit 200 ml Gemüsebrühe in einen Topf geben und aufkochen. Dann 10 Minuten auf ganz kleiner Stufe köcheln, von der Kochstelle nehmen und noch 20 Minuten mit geschlossenem Deckel ausquellen lassen.

Inzwischen die Sonnenblumenkerne in einer kleinen Pfanne goldbraun rösten. Die Zwiebeln und den Knoblauch klein würfeln und in etwas Butter goldgelb anbraten. Die Karotten raspeln.

Alle Zutaten mit der Hirse zu einem Teig vermengen und würzig mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

In einer großen Pfanne Butterschmalz erhitzen. Aus dem Teig Bratlinge in gewünschter Größe formen und in der Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten schön knusprig braun braten.

Und ja, Du wirst mir sicher zustimmen:

... herrlich knusprig, diese Hirse-Bratlinge 😊

TIPP:

Vielleicht ist es Dir schon passiert, dass Hirse nach dem Kochen bitter schmeckte? Das kommt daher, dass beim Schälen der Hirse Fett-Teilchen aus der Hirse austreten können, die sitzen dann für das bloße Auge unsichtbar außen auf der Hirse – und können ranzig werden. Durch sehr heißes Waschen der Hirse vor dem Kochen, am besten einmal noch mit kochend heißem Wasser wird dieses Fett abgespült und die Hirse schmeckt wie sie schmecken soll, einfach lecker.



Hirse - Samenstand