

Hirsebratlinge

für 6 Personen

Zutaten

- 1 kl. Zwiebel
- 1 Möhre
- 50 g Lauch
- 1 EL Rapsöl
- 125 g Hirse
- 1/2 l Gemüsebrühe
- Pfeffer, Dill, Majoran
- 2 Eier
- Paniermehl, evtl. Käse gerieben

Zubereitung

1. Gemüse putzen, in kleine Würfel schneiden und in Öl andünsten
2. Hirse zugeben
3. mit Gemüsebrühe aufgießen, ca. 10 Minuten köcheln, dann 20 Minuten quellen lassen
4. Hirsebrei abkühlen lassen
5. Eier und Paniermehl unterziehen
6. eine beschichtete Pfanne mit Fett auspinseln, kleine Bratlinge formen und diese goldgelb braten
oder
7. auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und ca. 25 Minuten backen

Auch als Gemüsefüllung geeignet!

Nährwert

pro Portion:

Brennwert	ca. 116 kcal
Eiweiß	ca. 4,5 g
Fett	ca. 4,5 g
Kohlenhydrate	ca. 14,5 g
Broteinheiten	ca. 1 BE

From:
<http://wernerflamme.name/> - **Werners Wiki**

Permanent link:
<http://wernerflamme.name/doku.php?id=rezepte:besucher:hauptgericht:hirbra>

Last update: **2016-05-06 08:39**

