

Hirsebratlinge



Zutaten

1 Zwiebel
2 EL Öl
250 g Hirse
625 ml Wasser
1 TL Gemüsebrühe
3 EL geh. Kerbel
4 EL geh. Petersilie
1 zerdr. Knoblauchzehe
1-2 Eier
50 g gerieb. Käse
Pfeffer, Salz, Curry
evtl. Haferflocken
Öl

Zubereitung

schälen und fein würfeln
erhitzen und die Zwiebel darin andünsten
zugeben
auffüllen, zum Kochen bringen, bei schwacher Hitze 20-25 Min. ausquellen lassen, falls erforderlich etwas Wasser nachgießen, Hirse abkühlen lassen
die Zutaten unter die Hirse geben, abschmecken und zu einem formbaren Teig verarbeiten und abschmecken

Kleine, flache Bratlinge formen, in einer Pfanne von jeder Seite 5 Min. in heißem Fett braten **oder** auf ein gefettetes Backofenrost legen, mit Öl bestreichen und unter den Grill schieben. Eine Fettpfanne als Tropfschutz darunterschieben. Die Bratlinge von jeder Seite knusprig braun grillen. Beim Wenden auch die zweite Seite mit Öl bestreichen. Auf die gleiche Art können aus allen Getreidekörnern (z.B. Reis, Weizen, Buchweizen, Hafer) Bratlinge hergestellt werden.