Hirsebratlinge

Die Hirsebratlinge sind ein köstliches vegetarisches Rezept. Die gesunden Laibchen sind auch bei Kinder sehr beliebt.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Koch/Backzeit: 25 min

Gesamtzeit: 50 min



Zutaten

200 g	Hirse
400 ml	Wasser
250 g	Magertopfen
3 EL	Kräutermischung (8 Kräüter TK)
1 Stk.	Ei
2 Stk.	Zwiebel
	Salz und Pfeffer
1 Prise	Currypulver
	Öl

Zubereitung

1. Für die **Hirsebratlinge** die Hirse in ein Sieb geben und mit fließendem Wasser gründlich waschen. In kochendes Wasser geben, Hitze reduzieren und zirka 5 Minuten köcheln lassen. Den Kochtopf von der Herdplatte nehmen und 15 Minuten quellen. Danach abkühlen lassen.

2. Die Zwiebel schälen, fein zerschneiden und mit etwas Öl glasig andünsten.

3. Den Magertopfen zusammen mit Zwiebeln, Ei, Kräutern, Salz, Pfeffer und Currypulver unter die Hirse rühren und zu einer Masse vermengen.

4. Mit einem Esslöffel Portionen ausstechen und mit feuchten Händen zu Bratlinge formen.

5. Das Öl in einer Bratpfanne erhitzen und die Hirsebratlinge beidseitig einige Minuten braten.

Tipp

Die schmackhaften Hirsebratlinge mit Kräuterdip oder Joghurtdip servieren.