# Hirselaibchen mit Karotten

Mit dieser einfachen Anleitung kannst du im Handumdrehen köstliche Hirselaibchen mit Karotten zubereiten, die sowohl vorzüglich schmecken, als auch gesund sind. Guten Appetit!

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 10 min

**Koch/Backzeit:** 25 min

**Ruhezeit:** 10 min

**Gesamtzeit:** 45 min



## Zutaten

| | |
|---|---|
| 125 g | Hirse |
| 1 Stk. | Karotte |
| 0.5 Stangen | Lauch |
| 1 Stk. | Ei |
| 2 EL | Dinkelvollkornmehl (oder Weizenvollkornmehl) |
| | Salz und Pfeffer |
| | Rapsöl |

## Zubereitung

1. Um köstliche **Hirselaibchen mit Karotten** zuzubereiten, gib die Hirse in ein Sieb und spüle sie gründlich mit heißem Wasser ab. Bringe die doppelte Menge Wasser zum Kochen und koche die Hirse unter gelegentlichem Rühren etwa 15 Minuten langsam. Lasse sie dann weitere 10 Minuten quellen.

2. Während die Hirse kocht, wasche den Lauch, halbiere ihn und schneide ihn in kleine Stücke. Schäle die Karotten und reibe sie fein. Erhitze etwas Öl in einer Pfanne und brate den Lauch kurz an. Gib dann einen Schuss Wasser hinzu und dünste den Lauch weich.

3. Vermische in einer Schüssel die gekochte Hirse mit den geraspelten Karotten, dem angebratenen Lauch, einem Ei, Vollkornmehl und den Gewürzen. Forme aus der Masse mit den Händen kleine Laibchen. Erhitze etwas Rapsöl in einer beschichteten Bratpfanne und brate die Laibchen bei mittlerer Hitze goldbraun an beiden Seiten an.

**Unsere Empfehlung**

Bratpfanne 32 cm, mit kratzfester Titanium antihaft-Beschichtung [hier bestellen]



## Tipp