

Name des Rezepts:

Hirselaibchen mit Salzkartoffeln und Kräuter-Rahmsauce

Zeitaufwand

80 min

Transportierbarkeit

leicht

vegetarisch

J

Gluten

J

Laktose

J

Allergene

A, C, G

Zutatenliste:

500 g Hirse

ca. 3 Tassen Wasser

2 Teelöffel Salz

2 Lorbeerblätter

1000 g Kartoffel

Salz, Kümmel

4-5 EL Mehl (A)

80 g Butter

250 – 500 ml Milch

250 ml Obers oder Sauerrahm /Yoghurt (G)

fein gehackte Kräuter (Petersilie, Basilikum, Thymian, Schnittlauch, Liebstöckel,...)

2 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

60 g Mehl (A)

etwas Petersilie

3 Eier (C)

ca. 200 g geriebenes Gemüse (Karotten, Zucchini, Kohlrabi, oder Mischung daraus)

Semmelbrösel (A)

Öl zum Braten

Zubereitung:

Hirse, Wasser, Salz, Lorbeerblatt kurz aufkochen, 30 Min. ziehen und gut abkühlen lassen.

Inzwischen

- die Kartoffel schälen und vierteln, mit Salz und Kümmel sowie wenig Wasser weich kochen.
- Die Kräuter-Rahmsauce bereiten: Mehl in der Butter anschwitzen, mit Milch / Obers aufgießen und kurz sanft köcheln. Wenn Sauerrahm oder Yoghurt verwendet werden, diese nicht mehr kochen!!!
- Die fein gehackten Kräuter dazu und abschmecken.

Zwiebel fein hacken und in Fett glasig anschwitzen. Knoblauchzehe zerdrücken, Zwiebel, Knoblauch, Mehl, Petersilie, Eier und geriebenes Gemüse zur Hirsemasse geben, alles gut durchmischen und Laibchen formen. Laibchen auf beiden Seiten in Brösel wenden.

Öl erhitzen, Laibchen beidseitig goldbraun braten.