



BÖ Rezept des Monats Hirselaibchen Dezember 2020



Zutaten:

¼ l Hirse, ½ l Gemüsesuppe, 1 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 100g geriebener Käse, 1 Ei, 30 g Semmelbrösel, gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer, ca. 4 EL Rapsöl zum Anbraten

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und in 1 EL Olivenöl glasig anschwitzen. Die Hirse zuerst warm und dann kalt waschen, zur Zwiebel geben und mit der Gemüsesuppe aufgießen. Das Ganze kurz aufkochen und ca. 10 – 15 Minuten zugedeckt auf kleiner Flamme ausquellen lassen.

In die überkühlte Hirse geriebenen Käse, Ei, Brösel und Petersilie untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus dieser Masse Laibchen formen und in Bröseln wälzen. Die Laibchen in wenig Rapsöl anbraten (nur so viel nehmen, dass der Boden der Pfanne bedeckt ist).

Tipp:

Servieren Sie die Hirselaibchen im Winter mit Spinat/Kohlgemüse oder Tomatensoße!

4 Portionen: pro Portion 518 kcal/ 16 g EW/ 31 g Fett/ 45 g KH=ca.4 BE

Gutes Gelingen wünscht Ihnen Regina Gattinger

Diätologin in der PVE Böheimkirchen