


| | | | |
|-------|-------------------------------------|---------|--|
| | BFS Ernährung und Versorgung | |  Staatliches Berufliches SCHULZENTRUM Vilshofen an der Donau |
| Name: | | Klasse: | |

Hirse – Karotten Bratlinge

Zutaten:

200g Hirse
 350-400ml Gemüsebrühe
 4 mittelgroße Möhren
 1 Große Zwiebel
 2 EL Zitronensaft
 4 EL gemischte Kräuter
 (Schnittlauch, Petersilie)
 2 EL Sojasoße
 7 EL Haferflocken
 1 TL Salz
 ½ TL Pfeffer
 Rapsöl o.ä. zum Braten

Zubereitung:

Die Hirse zusammen mit der Gemüsebrühe in einem kleinen Topf aufkochen und auf der ausgeschalteten Herdplatte ca. 30 Minuten ausquellen lassen. Die Möhren schälen und fein raspeln und in eine Schüssel geben. Zwiebel fein hacken und zusammen mit der Hirse und den übrigen Zutaten zu den Möhren geben. Alles mit einem Löffel, gut vermengen. Die Bratlingsmasse ca. 10 Minuten stehen lassen zum Quellen. Danach nochmals abschmecken, die Masse sollte sehr würzig und eher einen Tick zu salzig sein, beim Braten geht viel Würze verloren. Mit feuchten Händen zu flachen runden Bratlingen formen und in einer beschichteten Pfanne in reichlich heißem Öl knusprig braten.