

# Hirse-Bratlinge

(10 Portionen)

Menge	Zutat
2	Zwiebeln
1-2	Knoblauchzehen
	Rapsöl
200 g	Hirse
550 ml	Gemüsebrühe
2	Möhren, groß/ (200 g)
50 g	Parmesan, gerieben
2 EL	Haferflocken, fein
2 EL	Paniermehl
2 TL	Senf
2	Eier
	Petersilie, Schnittlauch, Thymian
	Paprikapulver, Jodsalz, Pfeffer

## So wird's gemacht:

- Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln bzw. pressen und in etwas Öl anschwitzen. Hirse in einem feinen Sieb heiß waschen, dazugeben und kurz andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, einmal aufkochen, nach Packungsanleitung garen (etwa 10–15 Minuten) und anschließend abkühlen lassen.
- Möhren schälen, fein reiben und mit den restlichen Zutaten unter die abgekühlte Hirsemasse rühren und gut vermengen sowie pikant *mit den Gewürzen* abschmecken.
- Anschließend mit angefeuchteten Händen etwa 10 Bratlinge formen und in etwas Öl von beiden Seiten goldgelb braten.

## Tipp zur Zubereitung:

Dazu passt hervorragend ein Kräuterquark und ergibt mit einer Gemüsebeilage sowie Kartoffeln ein leckeres, gut sättigendes Mittagsgemisch.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6  
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de  
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de  
Tel.: 0531 618310-31

verbraucherzentrale

Niedersachsen