



Parkland-Klinik
Fachklinik für Psychosomatik und Psychotherapie

REZEPT
DES MONATS

Hirsebratling

Zutaten

| | |
|--------|-------------------|
| 240 g | Hirse |
| 480 ml | Wasser |
| 80 g | Blattspinat |
| 1 | kleine Zwiebel |
| 80 g | Möhren |
| 40 g | Gouda (gerieben) |
| 40 g | Haferflocken |
| ½ | Ei |
| 40 g | Sonnenblumenkerne |

Rapsöl, Paprika edelsüß, Pfeffer + Salz,
Curry

Zubereitung

- Hirse in einem Sieb abwaschen und nach Packungsangabe in leicht gesalzenem Wasser garkochen, anschließend abgießen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit Möhren schälen, waschen und grob raspeln. Den Spinat abwaschen und trockenschleudern. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
- Etwas Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig dünsten, Spinat hinzugeben, zusammenfallen lassen und vom Herd nehmen.
- Abgekühlte Hirse mit der Zwiebel-Spinat-Mischung in eine Schüssel geben, geraspelte Möhren, Haferflocken, Ei hinzugeben und gut vermengen.
- Die Hirsemischung mit den Gewürzen abschmecken und die Sonnenblumenkerne unterheben.
- Aus der fertigen Masse Bratlinge formen und diese in der zuvor verwendeten Pfanne mit etwas Rapsöl bei mittlerer Hitze goldgelb ausbacken.

Dazu passt ein Joghurtdipp mit frischen Radieschen.

Guten Appetit!