

Rezept

Soja-Hirse-Köfte

Ein Rezept von Soja-Hirse-Köfte, am 25.04.2024

Zutaten

125 g feine Sojaschnetzel (aus dem Bioladen oder Reformhaus)	300 ml Gemüsebrühe
2 Knoblauchzehen	2 Zwiebeln
75 g Hirseflocken	Öl zum Braten
2 TL gemahlener Kreuzkümmel	2 EL Tomatenmark
1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL Thymian
Salz	1 Prise türkischer Plättchenpaprika (Pul biber) Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 195 kcal

Zubereitung

1. Sojaschnetzel in der Brühe 15 Min. einweichen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln. Zwiebeln mit 2 EL Öl in einer Pfanne anbraten. Den Knoblauch zufügen und die Pfanne von der Kochstelle ziehen.
2. Hirseflocken zu den Sojaschnetzeln geben, 5 Min. einweichen. Zwiebeln, Tomatenmark und Gewürze zufügen, alles verkneten. Kräftig salzen und pfeffern. 12 abgeflachte längliche Frikadellen (Köfte) formen, in zwei Etappen in Öl beidseitig knusprig braun braten.