

Rezept

Hirse-Möhren-Bratlinge

Ein Rezept von Hirse-Möhren-Bratlinge, am 09.06.2026

Zutaten

1 Knoblauchzehe	1 mittelgroße Zwiebel (ca. 00 g)
2-3 cm frischer Ingwer	3 EL Rapsöl
150 g Hirse	300 ml verträgliche Instant-Gemüsebrühe
150 g Möhren	Eiersatz für 1 Ei
1 EL gehackte Petersilie	1 TL Schnittlauchröllchen
2 EL Tomatenmark	Pfeffer
Jodsalz	1 EL Hirsemehl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 20 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 45 kcal

Zubereitung

1. Knoblauch, Zwiebel und Ingwer schälen und alle drei Zutaten sehr klein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Ingwer und Knoblauch zufügen und kurz mitdünsten. Hirse in einem Sieb mit heißem Wasser gut ausspülen, zu den übrigen Zutaten in die Pfanne geben und ca. 5 Min. mitdünsten. Die Gemüsebrühe dazugeben und alles ca. 15 Min. zugedeckt bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
2. Möhren putzen, schälen und fein raspeln. Nach ca. 10 Min. Garzeit die Möhrenraspel zur Hirsemasse geben.
3. Im Anschluss an die Garzeit alles noch weitere 20 Min. auf der ausgeschalteten Herdplatte nachquellen lassen.
4. Unter die Hirsemasse den nach Herstelleranweisung zubereiteten Eiersatz, die Kräuter sowie das Tomatenmark heben. Den Teig pfeffern und salzen, dann mit Hirsemehl binden, sodass eine zähe Masse entsteht. Aus dem Teig mit angefeuchteten Händen 20 flache Bratlinge mit ca. 6 cm Ø formen. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Bratlinge darin portionsweise bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. von beiden Seiten goldgelb braten.