

Rezept

# Hirsebratlinge

Ein Rezept von Hirsebratlinge, am 01.10.2023

## Zutaten

<b>3 Zweige</b> Rosmarin	<b>200 g</b> Hirse
<b>700 ml</b> Gemüsebrühe	<b>1 EL</b> Öl
<b>1</b> Zwiebel	<b>3</b> Möhren
<b>2 EL</b> Tomatenmark	Salz
<b>1 TL</b> gemahlener Kreuzkümmel	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 16 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 60 kcal, 1 g F, 2 g EW, 10 g KH

## Zubereitung

1. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Hirse in einem Sieb heiß abbrausen, abtropfen lassen. Hirse und Brühe mit dem Rosmarin in einem Topf zum Kochen bringen und ca. 10 Min. köcheln lassen. Den Herd ausschalten und die Hirse zugedeckt ca. 20 Min. quellen lassen, bis sie ganz weich ist.
2. Inzwischen den Backofen auf 180° vorheizen, ein Blech mit Backpapier belegen und mit Öl bestreichen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Möhren putzen, schälen und grob raspeln. Zwiebel und Möhren in einer Schüssel mit Tomatenmark, Salz und Kreuzkümmel verrühren. Die Hirse untermischen und dabei den Rosmarin entfernen.
3. Aus der Hirsemasse mit einem nassen Esslöffel 16 flache, runde Bratlinge formen und leicht versetzt aufs Backblech legen. Die Bratlinge im Backofen (Mitte) in ca. 30 Min. knusprig backen, dabei 5 Min. vor Backzeit-ende den Backofengrill zuschalten.