

Rezept

Hirsebratlinge mit Pastinaken und Möhren

Ein Rezept von Hirsebratlinge mit Pastinaken und Möhren, am 28.06.2026

Zutaten

150 g Gold-Hirse	310 ml Gemüsebrühe
2 EL Chia-Samen	100 g Möhren
150 g Pastinaken	1 Zwiebel
½ Bund Petersilie	50 g Hafermehl
1 EL Hanfsamen	1 1/2 TL mildes Currypulver
Salz	2 1/2 EL Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 115 kcal, 5 g F, 3 g EW, 14 g KH

Zubereitung

1. Die Hirse in einem Sieb waschen und in einem kleinen Topf in der Brühe aufkochen lassen. Bei kleiner Hitze 10 Min. mit geschlossenem Deckel sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen. In eine große Schüssel umfüllen und ca. 20 Min. abkühlen lassen.
2. Inzwischen die Chia-Samen mit 6 EL heißem Wasser quellen lassen. Möhren, Pastinaken und Zwiebeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
3. Alle Zutaten der Zutatenliste (bis auf das Öl) in einen Hochleistungsmixer geben und kurz mixen, aber nicht fein pürieren. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen 12 Bratlinge à ca. 7 cm Ø formen.
4. In zwei großen Pfannen je 1 ½ EL Öl erhitzen und darin je 6 Bratlinge bei mittlerer Hitze ca. 6 Min. anbraten, vorsichtig wenden, je ½ EL Öl dazugeben und die Bratlinge weitere 6 Min. braten.