

Rezept

Hirsefrikadellen mit Kartoffelsalat

Ein Rezept von Hirsefrikadellen mit Kartoffelsalat, am 12.11.2024

Zutaten

Für den Salat

- 800 g** kleine, neue Kartoffeln
- 1** rote Paprika
- 4** Essiggurken
- ½ Bund** Dill
- 1 EL** Apfelessig (naturtrüb)
- 3** Frühlingszwiebeln
- 1 Bund** Radieschen mit Grün
- 5 EL** Gurken-Einlegeflüssigkeit
- 250 g** vegane Mayonnaise

Für die Frikadellen

- 200 g** Hirse
- 4 EL** Kichererbsenmehl
- 1 TL** geräuchertes Paprikapulver
- 2 EL** Olivenöl
- 1 EL** Leinsamenschrot
- 1 EL** Tomatenmark
- 1** Zwiebel

Für das Ketchup

- 3 EL** Tomatenmark
- 1 Msp.** Zimtpulver
- 1 EL** Ahornsirup
- 1 Msp.** Johannisbrotkernmehl
- ½ TL** scharfes Currypulver

Außerdem

- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- neutrales Pflanzenöl zum Braten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 905 kcal, 53 g F, 17 g EW, 89 g KH

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen, knapp mit Wasser bedecken und zugedeckt garen. Abgießen und die Kartoffeln komplett auskühlen lassen.

2. Die Frühlingszwiebeln, Paprika und Radieschen mit Grün waschen und abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Paprika putzen, von Kernen und weißen Trennwänden befreien und in 1 cm große Stücke schneiden. Radieschen putzen (das Grün dabei zur Seite legen) und in dünne Scheiben schneiden. Das Grün der Radieschen verlesen und die Hälfte in feine Streifen schneiden. Die Essiggurken in 0,5 cm große Würfel schneiden. Den Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken.

3. Gemüse, Grün, Dill, Gurkensud, Mayonnaise und Essig zu den Kartoffeln geben. Den Salat gut verrühren und kräftig abschmecken.

4. Für die Frikadellen die Hirse in ein Sieb geben und heiß abspülen. In der doppelten Menge leicht gesalzenem Wasser aufkochen und zugedeckt 10-12 Min. auf kleinster Stufe ausquellen lassen. Dann vom Herd ziehen und ausdampfen lassen.

5. Leinsamenschrot mit 8 EL warmem Wasser verrühren und 5 Min. quellen lassen. In der Zwischenzeit das Kichererbsenmehl in einer beschichteten Pfanne ohne Öl ca. 2 Min. leicht anrösten. Nach Ende der Leinsamen-Quellzeit Kichererbsenmehl, Tomatenmark sowie jeweils 1 TL Salz und Paprikapulver zur Leinsamenmischung geben und alles gut miteinander verrühren.

6. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Würfel zusammen mit der Leinsamen-Kichererbsen-Mischung sowie dem Olivenöl unter die Hirse heben und zu einer klebrig-festen Masse rühren. Aus der Masse insgesamt 12 Bratlinge von ca. 12 cm Durchmesser formen.

7. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge darin rundherum auf mittlerer Hitze 4 Min. anbraten, bis sie goldbraun sind.

8. Währenddessen für das Ketchup alle Zutaten mit 5 EL heißem Wasser glatt rühren und mit Salz abschmecken.

9. Salat und Frikadellen zum Mitnehmen in eine verschließbare Box oder ein Glas einpacken. Das Ketchup separat verpacken.