

Rezept

Hirseküchlein mit Spinatsalat

Ein Rezept von Hirseküchlein mit Spinatsalat, am 28.06.2026

Zutaten

Für die Küchlein:

125 g Hirse	Salz
100 g Baby-Blattspinat	1 Stück Lauch (ca. 100 g)
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
Pfeffer	3 EL Korianderblättchen
1 - 2 TL Currypulver	2 EL Naturjoghurt
1 Ei (M)	

Für den Salat:

50 g TK-Heidelbeeren	100 g Baby-Blattspinat
1 TL Honig	2 EL Zitronensaft
2 EL Olivenöl	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal, 9 g F, 5 g EW, 18 g KH

Zubereitung

1. Für die Küchlein in einem Topf $\frac{1}{4}$ l Wasser aufkochen, salzen. Die Hirse hineingeben und 10 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen. Dann auf der ausgeschalteten Herdplatte zugedeckt weitere 10-15 Min. ruhen lassen - die Hirse sollte richtig gut ausgequollen und alle Flüssigkeit aufgesogen sein. Zum Abkühlen in eine Schüssel geben.
2. Währenddessen Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Den Lauch putzen, längs halbieren, waschen und in ganz kleine Stückchen schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Darin den Lauch unter Rühren braten, bis er bräunt, dann den Spinat dazugeben und nur zusammenfallen lassen, salzen und pfeffern. Aus der Pfanne nehmen, leicht abkühlen lassen und mit einem Messer klein hacken.
4. Die Korianderblättchen hacken. Abgekühlte Hirse und gehackten Spinat mit Curry würzen, Joghurt, Ei und Koriander unterrühren. Die Masse salzen, pfeffern und mit den Händen gut durchmengen. Dann daraus 6 Küchlein formen und 30 Min. in den Kühlschrank stellen.
5. Den Backofen auf 250° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Hirseküchlein darauflegen. Im Ofen (Mitte) in 30-35 Min. goldbraun und knusprig backen, dabei nach 15-20 Min. einmal wenden.

6. Für den Salat die Heidelbeeren antauen lassen. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Beeren mit 2 EL heißem Wasser vermischen. Honig, Zitronensaft und das Olivenöl dazugeben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren oder mit einer Gabel gut zerdrücken. Das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen und locker mit dem Spinat mischen. Die Hirseküchlein mit dem Spinatsalat servieren.