

## Rezept

# Hirsepuffer mit Tomatensalat

Ein Rezept von Hirsepuffer mit Tomatensalat, am 27.04.2024

## Zutaten

<b>125 g</b> Hirsekörner	Salz, 1 Schalotte
1/2 Bund Petersilie	1/2 EL Kürbiskerne
<b>2</b> Eier (Größe M)	schwarzer Pfeffer
<b>1 EL</b> Butter	<b>1 EL</b> Öl
<b>300 g</b> Tomaten	<b>1</b> milde weiße oder rote Zwiebel
<b>4 Zweige</b> Basilikum	<b>1 EL</b> Balsamico bianco
Salz, schwarzer Pfeffer	<b>1 Msp.</b> Honig
<b>2 EL</b> Olivenöl	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 535 kcal

## Zubereitung

1. Die Hirsekörner in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen. In einen Topf füllen. 1/4 l Wasser und Salz dazugeben und zum Kochen bringen. Die Hirse zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Min. garen, dann auf der abgeschalteten Herdplatte ca. 20 Min. ziehen lassen.
2. Inzwischen die Schalotte schälen und sehr fein würfeln. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Kürbiskerne ebenfalls hacken.
3. Für den Salat Tomaten waschen, ohne Stielansätze in Spalten schneiden. Zwiebel schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Basilikumblättchen klein zupfen. Balsamicoessig mit Salz, Pfeffer und Honig verrühren, das Öl unterschlagen. Tomaten und Zwiebel damit mischen und abschmecken. Basilikum aufstreuen.
4. Die Hirse mit Schalotte, Petersilie, Kürbiskernen und Eiern verrühren, dann mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Butter und Öl erhitzen. Die Hirsemasse löffelweise in die Pfanne setzen, zu Puffern formen und bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. braten. Umdrehen und nochmals ca. 4 Min. braten. Mit dem Salat servieren.