

Rezept

Kartoffel-Hirse-Bratlinge mit Erbsendip und Gurkensalat

Ein Rezept von Kartoffel-Hirse-Bratlinge mit Erbsendip und Gurkensalat, am 19.04.2025

Zutaten

600 g mehligkochende Kartoffeln	150 g Hirse (ersatzweise Quinoa)
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 Bio-Zitrone	1 EL Korianderkörner
1 EL Kreuzkümmelsamen	2 EL Senfsamen
1 Salatgurke	2 EL veganer Weißweinessig
Salz	Pfeffer
2 EL Leinöl	400 g TK-Erbesen
3 EL Tahin (Sesampaste)	4 EL Olivenöl
1 TL gemahlene Kurkuma	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 620 kcal, 28 g F, 20 g EW, 69 g KH

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen, ca. 1 cm groß würfeln und in einen kleinen Topf geben. Hirse in einem Sieb abbrausen und hinzufügen. 400 ml Wasser dazugießen und alles zugedeckt einmal aufkochen. Dann bei kleiner Hitze in ca. 25 Min. weich garen, bis das Wasser eingekocht ist.
2. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und separat fein würfeln. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben, Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
3. Koriander, Kreuzkümmel und Senf im Mörser leicht zerstoßen. Gurke waschen und samt Schale auf der Gemüsereibe fein hobeln. In einer Schüssel mit Essig, Salz, Pfeffer und Leinöl mischen und beiseitestellen.
4. Erbsen mit kochend heißem Wasser übergießen und ca. 5 Min. ziehen lassen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, mit Tahin in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Hälfte des Knoblauchs dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und -saft würzen.
5. Die Kartoffel-Hirse-Masse mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. In einer großen Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und Zwiebel und restlichen Knoblauch darin ca. 4 Min. anbraten. Gewürze und Kurkuma dazugeben. Den Zwiebel-Mix unter den Kartoffelbrei mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen 8 Bratlinge (je ca. 10 cm Ø) formen und in der Pfanne im übrigen Olivenöl bei großer Hitze auf jeder Seite in ca. 5 Min. knusprig backen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Erbsendip und Gurkensalat servieren.