

Rezept

Soja-Hirse-Köfte

Ein Rezept von Soja-Hirse-Köfte, am 09.06.2026

Zutaten

| | |
|---|--|
| 125 g feine Sojaschnetzel (aus dem Bioladen oder Reformhaus) | 300 ml Gemüsebrühe |
| 2 Knoblauchzehen | 2 Zwiebeln |
| 75 g Hirseflocken | Öl zum Braten |
| 2 TL gemahlener Kreuzkümmel | 2 EL Tomatenmark |
| 1 TL edelsüßes Paprikapulver | 1 TL Thymian |
| Salz | 1 Prise türkischer Plättchenpaprika (Pul biber) |
| | Pfeffer |

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 195 kcal

Zubereitung

1. Sojaschnetzel in der Brühe 15 Min. einweichen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln. Zwiebeln mit 2 EL Öl in einer Pfanne anbraten. Den Knoblauch zufügen und die Pfanne von der Kochstelle ziehen.
2. Hirseflocken zu den Sojaschnetzeln geben, 5 Min. einweichen. Zwiebeln, Tomatenmark und Gewürze zufügen, alles verkneten. Kräftig salzen und pfeffern. 12 abgeflachte längliche Frikadellen (Köfte) formen, in zwei Etappen in Öl beidseitig knusprig braun braten.