

Name des Rezepts: Hirse-Zucchini-Laibchen

Zeitaufwand 60 min

Transportierbarkeit leicht

vegetarisch J

Gluten J

Laktose J

Allergene A,C,G

Zutatenliste:

reicht für ca. 5-6 Erwachsene

250ml Hirse

1 Ei

halbe Zucchini

kleine Zwiebel

1 Zehe Knoblauch

Parmesan oder Schafkäse nach Geschmack

Bisschen Semmelbrösel oder Mehl

Zubereitung:

Hirse heiss waschen bis das Wasser nur mehr klar ist. Dann in doppelter Menge Wasser langsam weich kochen.

Zucchini fein raspeln. Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und in Öl anschwitzen.

Alle Zutaten miteinander vermengen, und die Masse mit Mehl oder Semmelbrösel binden, bis sie eine gute Konsistenz zum Laibchen formen hat.

Laibchen in etwas Öl langsam braten und auf Küchenpapier auskühlen lassen.

Dazu passt eine einfache Joghurt-Sauerrahm-Sauce mit oder ohne Kräuter.