

Hirse Bärlauch Bratlinge

Gesamtzeit: 55 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 4 Personen

Hirse Bärlauch Bratlinge

150 g Rinatura Hirse Bio

1 kleine Zwiebel

1 Karotte

1 Handvoll frischer Bärlauch

1 Ei (oder Leinsamen Ei als vegane Alternative)

2 Esslöffel Rinatura Haferflocken Bio

1 Teelöffel Maitre Marcel Grobkörniger Senf

Salz, Pfeffer und Muskat

Rapsöl zum Braten

Hirse Bärlauch Bratlinge

1.

Hirse nach Packungsanleitung zubereiten. Anschließend abkühlen lassen. Zwiebel fein würfeln, Karotte reiben und den Bärlauch klein schneiden.

Die gekochte Hirse mit Zwiebel, Karotte, Bärlauch, Ei, Haferflocken, Senf sowie Salz, Pfeffer und Muskat in eine Schüssel geben. Alles gut vermengen. Falls die Masse zu

feucht ist, noch etwas Haferflocken hinzufügen.

Mit angefeuchteten Händen die Masse zu Bratlingen formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun anbraten (ca. 3–4 min. pro Seite).

Die Bratlinge heiß genießen – sie passen perfekt zu einem frischen Salat, Kräuterquark oder auch als Patty auf Burgern!