



Hirsebratling mit Kräuterdip

Gesunde Rezepte für jeden Tag

- » 300 ml Milch 1,5 % Fett
- » 20 g Zwiebeln
- » 3 EL Rapsöl
- » 70 g Hirse
- » 350 ml Gemüsebrühe
- » 1 EL Sonnenblumenkerne
- » 40 g Emmentaler 45 % Fett i. Tr.
- » 1 1/2 Eier
- » Petersilie
- » 70 g Haferflocken
- » Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss
- » 150 g Joghurt 1,5 % Fett
- » Frische Kräuter, Jodsalz und Pfeffer

1. Für die Hirsebratlinge Zwiebeln fein hacken und in einem TL Öl andünsten.
2. Hirse waschen, abtropfen und ebenfalls mit andünsten.
3. Mit Gemüsebrühe angießen. Hirse bei mäßiger Hitze 30 Minuten quellen lassen und vom Herd nehmen.
4. Sonnenblumenkerne in der Pfanne trocknen, anrösten und hacken.
5. Emmentaler reiben und zusammen mit den Eiern, den Sonnenblumenkernen, den Haferflocken und der gehackten Petersilie einrühren.
6. Würzen.
7. Kleine Bällchen formen und in dem restlichen Öl ausbacken.
8. Für die Joghurtsoße Kräuter hacken und mit Joghurt verrühren.
9. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.