



Hirse-Gemüse-Laibchen

Zutaten (für ca. 12 Laibchen)

- 1 Tasse Hirse (ca. 130 g)
- 2 Tassen Gemüsebrühe
- 1 kl. Zwiebel
- 200 g Gemüse (was gerade zuhause ist, bei mir: Karotte, Sellerie, Pastinake, Gemüsemais)
- 1 Ei
- 50 g geriebener Bergkäse
- 1 EL Vollkornbrösel
- 1 Handvoll gehackte Walnüsse
- 1 Handvoll saisonale Kräuter oder Sprossen (Radieschensprossen, Bärlauch, Petersilie,...)
- Salz, Pfeffer



Zubereitung

Hirse waschen und mit Gemüsebrühe etwa 5 Minuten aufkochen lassen, bei geringer Hitze ausdünsten lassen.

Zwiebel schälen und klein schneiden, Gemüse, wenn notwendig schälen und grob aufreiben. In einer beschichteten Pfanne die Zwiebel mit etwas Öl goldbraun anbraten und für ca. 5 Minuten das Gemüse dazugeben.

Backrohr auf 175 Grad Heißluft vorheizen.

Das Gemüse zur überkühlten Hirse geben. Restliche Zutaten untermengen und würzen.

Laibchen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben

Für ca. 30-35 Minuten backen, nach der Hälfte der Zeit sollten die Laibchen einmal gewendet werden.