

Hirselaibchen (-Burger)

Zubereitungszeit: 45 min.

1 Tasse	Hirse
2 Tassen	Wasser
	Bio-Suppenwürze
2	Karotten
1 große	Zwiebel
2 große	Knoblauchzehen
1 El	Sojamehl
½ Bund	Petersilie
	Majoran
	Oliveöl

- 🌀 Hirse unter warmem Wasser abspülen, bis das Wasser klar ist, das nimmt die Bitterstoffe
- 🌀 Im Verhältnis 1:2 (wie Reis) weich kochen, etwas abkühlen lassen
- 🌀 Fein geraffelte Karotten, fein gehackte Zwiebel und Knoblauch hinzufügen
- 🌀 Zum Binden Sojamehl beimengen
- 🌀 Sollte die Masse zu weich sein, etwas Mehl oder Brösel verwenden
- 🌀 Laibchenmasse mit Salz, Majoran und Petersilie abschmecken und im vorgeheizten Backrohr auf einem befetteten Blech goldgelb backen

Angaben beziehen sich auf 100g:

Nährstoffrelation

Energie liefernde Nährstoffe in %
Gesamtenergie pro Person: 115 kcal

