

Goldhirselaibchen mit Dinkelmehl

(von Claudia Eibinger)

Hirse enthält wichtigen Nährstoffen wie Eisen, Magnesium, Kieselsäure und schmeckt leicht würzig. Durch lange Lagerung können die Körner bitter werden.

Zutaten:

100 g	Goldhirse
250 ml	Gemüsesuppe
1/2 Stück	Zwiebel
1 Stück	Ei
1 1/2 EL	Dinkelmehl
1/2 TL	Natursalz
50 g	Butterschmalz

Zubereitung:

Die Goldhirse in der Gemüsesuppe 15 Minuten unter mehrmaligem Rühren langsam kochen, danach noch 10 Minuten ziehen lassen.

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Zwiebel, Hirse, Ei, Dinkelmehl und Salz gut vermischen. Aus der Masse Laibchen formen.

Butterschmalz in einer Pfanne zergehen lassen. Die Laibchen auf beiden Seiten goldbraun anbraten.

Die Laibchen mit Sauerrahmdip anrichten und mit frischen Kräutern garnieren.

