

Hirselaibchen mit Käse

(von Tanja Oswald)

Hirse stellt wenig Ansprüche an den Boden und ist daher in Dürregebieten von großer Bedeutung. Die fein würzig schmeckende Getreideart war früher in Österreich ein Grundnahrungsmittel. Hirse enthält reichlich Eisen, Magnesium und Kieselsäure.

Zutaten:

- 1-2 EL Butter
- 1 kleine Zwiebel
- 200g Hirse
- 0,5 l Gemüsebouillon
- 100g geriebener Emmentaler
- 1 Stück Ei
- Semmelbrösel zum Binden
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise Muskat
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 2-3 EL Olivenöl



Zubereitung:

Die Butter in einem Topf erhitzen und die geschälte und feingehackte Zwiebel darin glasig schwitzen.

Die gewaschene und gut abgetropfte Hirse dazugeben, kurz mitschwitzen und mit der Gemüsebouillon auffüllen.

Die Hirse unter ständigem Rühren bei mäßiger Hitze 15 – 20 Minuten ausquellen lassen.

Den Hirsebrei vom Herd nehmen, leicht abkühlen lassen, den Käse und das Ei darunter rühren.

Die Masse mit Semmelbröseln binden, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Cayennepfeffer abschmecken.

Anschließend aus der Masse Laibchen formen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Laibchen darin auf beiden Seiten goldgelb backen.

Nach Belieben mit Sauerrahmdip, Gemüse und Salat servieren.

