

BÄRLAUCH-HIRSEKÜCHLEIN**Für 4 Personen**

 **Zubereitungszeit:** ca. 40 Min.
 **Aufwand:** braucht etwas Zeit

Zutaten:

0,5 dl Olivenöl
 1 EL Butter
 1 Zwiebel
 100 g Bärlauch
 2 Eier
 200 g Hirse
 4 dl Gemüsebouillon
 4 EL Mehl
 Öl zum Braten
 Salz, Zitronenpfeffer

Es kann sein, dass in diesem Rezept die Reihenfolge der Zutaten nicht mit den Anweisungen in den Rezept-Steps übereinstimmen. Dafür entschuldigen wir uns und dürfen Ihnen aber mitteilen, dass dies innert Kürze behoben sein wird.

1 Zwiebel hacken. In Butter glasig dünsten. Hirse dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Bouillon ablöschen und 10 Minuten köcheln lassen. Pfanne vom Herd nehmen. Hirse abkühlen lassen.

2 50 g Bärlauch grob hacken. Mit dem Öl im Cutter pürieren. Restlichen Bärlauch in feine Streifen schneiden. Alles mit Eiern und Mehl unter die Hirse mischen. Mit Salz und Zitronenpfeffer kräftig würzen.

3 Wenig Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Je 1–2 EL Hirsemasse in die Pfanne geben und zu Küchlein formen. Ca. 3 Minuten braten, wenden und die Küchlein etwas flach drücken. Goldbraun fertig braten. Herausheben und warm servieren.

TIPP Mit einem Blattsalat als Hauptmahlzeit servieren.

Veröffentlicht in Ausgabe 03/2007 auf Seite 17

Nährwerte

Kalorien: 1500 kj / 360 Kcal
Fett: 15 g

Eiweiss: 11 g
Kohlenhydrate: 45 g

Ihre Optionen zu diesem Rezept

Exklusiv für Abonnenten

 [Rezept zu meiner Sammlung hinzufügen](#)

Ohne Abo

 [In den Einkaufszettel](#)

 [Einkaufszettel drucken](#)

 [Rezept drucken](#)

 [Rezept verschicken](#)