

Hirse-Taler mit Erbsendip



PORTIONEN

12-15 Taler



DAUER

80 min



SCHWIERIGKEIT

Leicht

ZUTATEN HIRSETALER

160 g	kleinkörnige Hirse
500 ml	Wasser
2 EL	Gemüsebrühpulver
1 kl.	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl
100 g	Karotten
50 g	Babyspinat
1 TL	Kräutersalz
1 kl. TL	geräuchertes Paprikapulver
1 TL	Kreuzkümmel
2 EL	Speisestärke

ZUTATEN ERBSENDIP

150 g	Erbsen
150 g	weiße Bohnen, gekocht
1 kl.	Zwiebel
3 EL	Zitronensaft
1	Knoblauchzehe
1 EL	Mandelmus
1 TL	Kräutersalz
50 ml	Wasser
1 Handvoll	Koriander

ZUBEREITUNG

1. Hirse mit Wasser und Gemüsebrühpulver aufkochen und Hitze reduzieren. Ca. 5 Minuten sanft köcheln und bei geschlossenem Deckel 30 Min. auf der warmen Platte quellen lassen.
2. Zwiebel fein hacken, Knoblauchzehe pressen und mit dem Olivenöl andünsten. Babyspinat fein gehackt dazugeben und «zusammenfallen» lassen.
3. Karotten fein raspeln und alle Zutaten gut miteinander vermengen. Am besten mit den Händen kräftig durchkneten.
4. Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen Bratlinge formen und auf ein Blech legen.
5. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 20-30 Minuten goldbraun backen.
6. Für den Erbsendip die Erbsen – falls tiefgefroren – mit kochendem Wasser übergießen und wenige Minuten stehen lassen, dann Wasser abgießen.
7. Zwiebel fein hacken, Zitronensaft dazugeben und 10 Minuten ziehen lassen. Nun mit allen anderen Zutaten, außer dem Koriander, pürieren. Koriander fein hacken und unterrühren. Mit Kräutersalz abschmecken.

Weitere Rezepte finden Sie unter www.lug-mag.com