

Der UrkornHof

Professional

Braunhirselaibchen

Hauptspeise

ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ● ○ ○ ○ ○

Hirse 3x heiß waschen und in 2 Tassen Steinsalzwasser aufkochen, anschließend die Platte ausschalten und nachquellen lassen. Wenn die Masse ausgekühlt ist, die übrigen Zutaten untermischen. Laibchen formen und in ein wenig Rapsöl auf beiden Seiten ausbacken.



ZUTATEN

1 Tasse Goldhirse

½ TL Steinsalz

1 Ei

1 kleine Karotte fein gerieben

1 ½ EL Braunhirse

Zwiebel

Knoblauch

Petersilie

Majoran

Rapsöl