

Hirse-Quark-Bratlinge mit Knofi-Möhren

Kategorie: Gemüsegerichte - Aufwand: mittel - Preis: gering - für Gruppen: ja - vegetarisch: ja

Zutaten

- Bratlinge**
- 100 g Hirse
- 160 ml Salzwasser
- 60 g Zwiebeln
- 1 TL Butter
- 20 g gehackte gemischte Garten- oder Wildkräuter (z.B. Schnittlauch, Dill, Basilikum, Brennesseln)
- 150 g Quark
- 1 Ei
- Salz & Pfeffer
- Öl für die Pfanne
- Knofi-Möhren**
- 275 g Möhren
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Butter
- 0,5 TL Zucker
- Sauce**
- 100 g Crème fraîche
- Salz & Pfeffer

(Angaben für 2 Personen)

Dieses leckere und leichte Gemüsegericht hat erfreulicherweise immer Saison. Also warum nicht öfter mal Hirse auf den Tisch bringen?

Zubereitung

Die Hirse im Salzwasser aufkochen und gut 20 Minuten auf niedriger Stufe zugedeckt garen. Mit den fein gehackten Zwiebeln, Butter, Kräuter, Quark und Ei gut vermengen, salzen und pfeffern. Flache Bratlinge formen und in einer Pfanne mit heißem Öl braten. Ggf. warmhalten, bis alle Bratlinge und die Möhren fertig sind.

Die Möhren putzen, nach Belieben schälen und längs in schmale Streifen schneiden. Die Butter in einer zweiten Pfanne erhitzen, den Knoblauch durch eine Presse hineindrücken und die Möhren darin anbraten. Den Zucker über die Möhren streuen und noch eine Minute weiterbraten, dann sehr wenig Wasser hinzugeben und zugedeckt bissfest dünsten.

Die Crème fraîche mit Salz und Pfeffer glattrühren und zu den Bratlingen und Möhren reichen.