

BÖ Rezept des Monats
„Fingerfood-Hirsebällchen“
November 2023



Zutaten:

1 große Zwiebel, 260 g Hirse, ½ l Gemüsebrühe, 1 Ei, 6 EL Rapsöl, 2 TL Paprikapulver edelsüß, 2 TL Currypulver, 3 EL Semmelbrösel und Brösel zum Wenden

Zubereitung:

Zwiebel schälen und feiwürfelig schneiden. Hirse in einem feinen Sieb zuerst heiß und dann kalt abbrausen und abtropfen lassen. 2 EL Rapsöl erhitzen und die Zwiebel darin kurz anrösten. Hirse beifügen und kurz mitanschwitzen, mit der Gemüsebrühe aufgießen und im offenen Topf unter gelegentlichem Rühren 12 - 15 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen, bis die Brühe vollständig aufgesogen ist. Danach Hirse in eine Schüssel geben und auskühlen lassen. Anschließend das Ei, Paprika- und Currypulver, Semmelbrösel sowie Salz und Pfeffer zur Hirse geben und alles gut durchmischen. Aus der Masse mit feuchten Händen ca. 28 Bällchen formen (fest zusammendrücken) und nochmals in Semmelbröseln wälzen. 2 EL Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Hälfte der Hirsekugeln ca. 6 – 8 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze unter vorsichtigem Wenden rundherum goldbraun anbraten. Den Vorgang mit dem Rest der Masse wiederholen. Die Hirsebällchen können sowohl warm als auch kalt gegessen werden, dazu passt Ajvar oder selbstgemachter Joghurt-Dip.

Ca. 28 Bällchen/ pro Stück 60 kcal/ 2 g Eiweiß/ 2,5 g Fett/ 8 g KH = ca. 1 KE

Gutes Gelingen wünscht Ihnen Regina Gattinger!

Diätologin in der PVE Böheimkirchen