Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

Hirsebratlinge mit Frühlingssalat und Basilikum-Zitronendressing, Sprossen und Kresse

Hirse schmeckt leicht nussig und ist vielseitig einsetzbar. In Brühe gekocht und gequollen schmeckt es pur oder angereichert mit Gemüse und Kräutern. Es eignet sich für Aufläufe, als Suppeneinlage oder für die Zubereitung von Bratlingen.

Im Internet findet sich folgender Gesundheitstipp zu Hirse:

Die Hirsekörner vor dem Kochen für 1 bis 2 Stunden in Wasser einweichen und das Wasser weggießen. Damit werden Mineralstoffe in der Hirse für den Menschen besser zugänglich. Wer Hirse mit Vitamin-C-haltigen Salat isst, hilft dem Köper, das pflanzliche Eisen aus der Hirse besser zu nutzen. Für eine optimale Eiweißversorgung kombinieren Vegetarier Hirse am besten mit Milchprodukten, z.B. mit Käse und Kräuterquark.

Hier unsere heutige Rezeptur für **"Hirsebratlinge mit Frühlingssalat und Basilikum-Zitronendressing, Sprossen und Kresse"**:

Zutaten

Zutaten für 4 Personen

- 250 g Hirse
- 700 ml Gemüsebrühe
- 100 g Semmelbrösel
- 40 g Haferflocken, kleinblättrig
- 2 Eier (Größe M)
- 130 g reifer Bergkäse, gerieben
- 50 g Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
- Nach Belieben: Petersilie, Schnittlauch
- Salz, Pfeffer, etwas Muskatnuss
- 500 g Frühlingssalatmix, geputzt und servierfertig
- Gemischte Sprossen (z.B. Poree-, Alfalfa-, Knoblauchsprossen)
- Kresse nach Belieben
- 50 ml Apfelessig
- 50 ml Öl nach Geschmack
- 50 ml Sonnenblumenöl oder neutrales Pflanzenöl
- 50g Apfelmus, ungesüßt (oder frisch geriebener Apfel)
- 50 ml Gemüse- oder Geflügelbrühe
- 1 EL Feigensenf
- 1 TL Senf, mittelscharf
- 15 Blätter Basilikum
- Abrieb einer halben Zitrone
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Für das **Dressing** den Essig, beide Öle, Apfelmus, Gemüsebrühe, Feigensenf und Senf, Basilikum und Zitronenabrieb in einem hohen Behältnis geben und mit einem Pürierstab fein mixen. Etwas stehen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die **Hirsebratlinge** die Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Hirse zugeben und 3 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Dabei ein paar Mal rühren. Dann Deckel aufsetzen und Topf beiseite stellen. Die Hirse 25 Minuten quellen lassen.

Anschließend in einer Schüssel die gequollene Hirse mit den fein geschnittenen Frühlingszwiebeln, Schnittlauch, Petersilie, Haferflocken, Käse, Eier, Salz, Pfeffer und Muskatnuss gründlich vermischen. 5 Minuten ziehen lassen. Dann kleine Bratlinge formen und in Semmelbrösel wälzen. Die Bratlinge in einer antihaftbeschichteten Pfanne 4-6 Minuten beidseitig langsam goldbraun braten.

Die Hirsebratlinge mit Salat, Sprossen, Kresse und Dressing servieren.

Tipp: Dazu passt Kräuterquark oder Paprikadipp. Übrig gebliebenes Dressing kann 5 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.