

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 Frühlingsschneebücheln, 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 antihafbeschichteten 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.