

Hirse-Laibchen

Kochen für Mama und Baby? Dieses Rezept macht sowohl Essanfänger glücklich, die das Essen gerne „selbst in die Hand nehmen“, und schmeckt außerdem den Großen gut.



Zutaten

Für ca. 10 große Laibchen (Bratlinge):
(oder 4 Erwachsenen und 2 Kleinkind-Portionen/ 2 Laibchen pro Erwachsenem)

650g gekochte Hirse (~250g Trockengewicht)
300g Gemüse, feinst möglich geraspelt (z.B. Karotten, Pastinaken...)
4 EL Haferflocken, Klein-/Feinblatt (30g)
6 EL Mehl (75g)
3 Eier
3 EL Olivenöl
100g geriebener Käse
1 Prise Muskatnuss, 1 TL Salz (optional)

Zum Braten in der Pfanne (optional):
2 EL Rapsbratöl

Zubereitung

1. Hirse nach Packungsanleitung kochen und auskühlen lassen.*
2. Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermischen.**
3. Mit den Händen Laibchen formen (max. 7 cm Durchmesser, dann halten sie gut zusammen, für Essanfänger ca. 4 cm).
4. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im aufgeheizten Backrohr bei 180°C Heißluft 25 Minuten (10 Min für die kleinere Größe) backen.

Alternativ können die Laibchen, in einer beschichteten Pfanne mit 2 EL Rapsbratöl gebraten werden. Decke die Pfanne dazu am besten mit einem Deckel zu und brate die Laibchen beidseitig auf mittlerer Hitze einige Minuten.

Dazu passt ein grüner Salat der Saison und ein Dip aus Joghurt/Sauerrahm und Frischkäse (2:1).

Tipps für die alltagstaugliche, gesunde Familienküche findest du auf dem Blog, auf Facebook und Instagram @ausgewogengut.

Tipps

*Bratlinge sind ein wunderbares Gericht für die Resteverwertung von Reis und Getreide. Du kannst das Getreide aber auch so schon am Vortag oder in der Früh kochen. Das verkürzt später die tatsächliche Kochzeit.

**Auch die Masse kann einige Stunden vor dem Kochen vorbereitet und abgedeckt im Kühlschrank aufbewahrt werden.

