

Hirse-Käse – Laibchen

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Hirse: 400 g
- Magertopfen: 500 g
- Zwiebel: 1 Stück
- Käse: 100 g
- Gemüsefond: 800 ml
- Eier: 3 Stück
- Karotten: 2 Stück
- Haferflocken: 100 g
- Salz, Pfeffer
- Kräuter der provence

Zubereitung:

Die Hirse mit der doppelten Menge Gemüsefond aufkochen und quellen lassen. Zwiebel fein schneiden. Karotten und Käse reiben. Dann die Hirse mit Topfen, Eiern, Zwiebel, Karotten, Käse und Haferflocken vermischen, mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Gegebenenfalls noch mit Haferflocken binden.

Laibchen formen, auf ein Backblech legen und bei 220°C ca. 15-20 Minuten backen.

TIPP

Anstelle von Hirse können auch andere (Pseudo)Getreidesorten verwendet werden (z.B. Buchweizen, Grünkern, Bulgur, Quinoa, Amaranth).
Diese Laibchen eignen sich auch hervorragend als Patty für Burger (anstelle der klassischen Fleisch-Pattys).

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
381 kcal	9,4 g	4,1 g	47 g	5,5 g	25 g	4,22 g	1,7 g

Allergen(e):

A - Gluten	C - Eier	G - Milch	L - Sellerie