

Hirse-Laibchen mit Joghurt-Dillgurken (für 3 Personen)

ZUTATEN für 6 Laibchen:

50 g Hirse
200 ml Gemüsefond (oder -suppe)
70 g geriebenes Wurzelgemüse
50 g Magertopfen (Quark)
25 g geriebener Parmesan
Basilikum, Rosmarin gehackt
Paprikapulver, Currypulver, Salz
15 g Hirseflocken zum Braten
1-2 EL Öl zum Braten



ZUTATEN für die Joghurt-Dillgurken:

1 Gurke
2 EL Joghurt
½ TL Dill, gehackt
½ Knoblauchzehe, fein gehackt
Salz, Pfeffer

Garnitur:

1 Schalotte, geschnitten und geröstet
1 TL Pesto nach Geschmack

ZUBEREITUNG:

Die Hirse heiß waschen und im Gemüsefond auf kleiner Flamme 20-25 Minuten köcheln. Danach die restlichen Zutaten (außer die Hirseflocken) begeben und würzen. Das ergibt eine feste, cremige Masse. Unbedingt kaltstellen!

Inzwischen die Gurke schälen und in Streifen hobeln. Salzen und 10-15 Minuten stehen lassen, damit das Wasser entweicht. Danach auspressen und mit den restlichen Zutaten verrühren.

6 Laibchen formen und in Hirseflocken wenden. In einer beschichteten Pfanne in Öl langsam beidseitig goldgelb braten.

Die Gurke auf einem Teller gefällig anrichten und die Laibchen daraufsetzen. Mit Pesto und gerösteten Schalotten vollenden.

Gutes Gelingen wünscht Ihnen das Steirerhof - Küchenteam