

Hirsebrätlinge

Zutaten:

1 Zwiebel
2 EL Rapsöl
100g Hirse
500ml Brühe
15g Sonnenblumenkerne
60g ger. Emmentaler
2 Eier
100g Haferflocken
Salz
Pfeffer
Muskat
Paprika
Petersilie



Zubereitung:

Zwiebel schälen und fein hacken. Hirse waschen und abtropfen lassen. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne trocken rösten.

Die Zwiebel in 1 EL Öl andünsten, Hirse zugeben und 30 Minuten quellen lassen. Die Masse lauwarm weiterverarbeiten.

Alle Zutaten vermengen und abschmecken.

Kleine Bällchen formen und im restlichen Öl ausbacken.