

# Gemüse-Hirse-Hanflaibchen an Kräutersaft

300 g Bio-Goldhirse  
375 ml Gemüsebrühe oder Wasser  
3 EL Biohanfmehl, 50 g Bio-Butter  
150 g Bio-Topfen (am besten fettreduziert)  
1 Bio-Karotte, 1 Bio-Zucchini  
1 Bio-Ei, Bio-Rapsöl  
Salz, Pfeffer  
frische Kräuter (Schnittlauch, Majoran,  
Thymian, Petersilie)



**Zubereitung:** Die Hirse mit heißem Wasser gut abspülen, mit der Butter und der Gemüsebrühe in einen Topf geben, aufkochen und zugedeckt auf kleiner Flamme ausdünsten lassen. Danach die Hirse etwas auflockern und die geschälte Karotte und den Zucchini in die Hirse reiben. Sauerrahm, Topfen, Hanfmehl, Ei und klein gehackte Kräuter dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, gut vermengen und zu Laibchen formen. In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen und die Laibchen beidseitig ca. 4 Minuten braten.

Biokräutersaft-Basissauce *siehe Seite 70*

**Mein Tipp:** Hirse immer kräftig mit heißem Wasser abspülen, sonst schmeckt sie bitter.