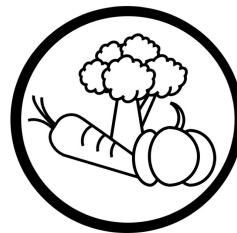


Bärlauch

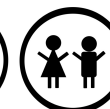
Hirsetätschli



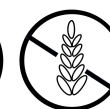
4 Portionen



Vorbereitung
20 Minuten



Kinder
mögen es



Gluten
frei



Laktose
frei



Vegan

150g Hirse*
5dl Bouillon

Die Hirse in der Bouillon weich garen und abkühlen lassen.

50g Bärlauch**
1 Ei ***
Salz und Pfeffer

Bärlauch gründlich waschen und in Streifen schneiden. Den Bärlauch zusammen mit dem Ei unter die Hirsemasse ziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zitronenöl

In einer Bratpfanne Zitronenöl erhitzen. Mit einem Glacé-Portionierer die Hirsemasse portionenweise beidseitig goldgelb braten.

Zusammen mit Salat geniessen. Ich mag dazu auch Feta-Würfel

- * Anstelle Hirse Mais verwenden
- ** Bärlauch kann auch mit anderen Kräutern ersetzt werden, oder du lässt ihn ganz weg.
- *** Veganer nehmen flüssigen Eiersatz

