

Hirsebratlinge

Zutaten für 4 Personen:

200 g Hirse	4 EL Hefeflocken
700 ml Wasser	1-2 TL Salz
3 TL Gemüsebrühe (Pulver)	½ TL Paprikapulver
80 g Haselnüsse (oder andere Nüsse)	Olivenöl zum Braten
1 EL Sojamehl	
1 mittelgroße Zwiebel	
½ Bund Petersilie	

Zubereitung:

Die Hirse mit dem Wasser und Gemüsebrühpulver aufkochen, 15 Minuten köcheln und danach noch etwas ausquellen lassen. Zwiebel und Petersilie klein hacken. Nüsse im Mixer grob zerkleinern. Dann alle Zutaten miteinander vermengen, wenn nötig, noch etwas Wasser dazugeben. Bratlinge von 5-6 cm Durchmesser formen und in einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl auf beiden Seiten braten.