

Frühlingsgemüse mit Hirsebratlingen

Zutaten für 4 Personen :

Gemüse:

150 g Möhren
150 g Kohlrabi
1 Fenchelknolle
200 g Zuckerschoten
100 g Broccoli
2 Knoblauchzehen
3 dünne Scheiben Ingwer
Meer- oder Steinsalz
3 EL Olivenöl

Dip :

400 g Saure Sahne
4 EL fein geschnittener Bärlauch oder Schnittlauch
Meer- oder Steinsalz

Bratlinge :

70 g Hirse oder Schnellkoch-Hirse
30 g Butter
200 g sehr klein geschnittene Frühlingszwiebeln
200 g Magerquark
2 Eigelb

Etwas Speisestärke

1 Tasse gehackte Frühlingskräuter, z.B. Kerbel, Liebstöckel, Dill, Giersch, Sauerampfer, Brennesselspitzen, Löwenzahn...

Meer- oder Steinsalz

Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Fett zum Braten (Ghee, Kokosöl , Erdnussöl oder Wasser mit Butter)

Zubereitung :

Die Hirse nach Anweisung kochen und abkühlen lassen.

Die Frühlingszwiebeln in Butter oder Ghee (=Butterschmalz) anschwitzen und mit Hirse, Quark , Eigelb, etwas Mehl oder Speisestärke , Salz und Pfeffer vermengen und mit den Kräutern abschmecken. Bratlinge formen und braten, im Backofen warm stellen.

Das vorbereitete Gemüse mit Knoblauch, Ingwer, Salz und Öl in etwas Wasser al dente dünsten oder dämpfen.

Die saure Sahne mit Bärlauch und Salz abschmecken.

Die Bratlinge mit dem Gemüse anrichten und mit dem Dip servieren.

Guten Appetit