

HIRSE Laibchen glutenfrei



Zutaten: für ca. 12 Laibchen

- 250g Goldhirse
- 50g Lupinenmehl
- 750ml Wasser
- 1 gestrichenen Teelöffel Natursalz (auch Kräutersalz oder hefefreie Gemüsebrühe)
- 20g Bindemittel (Kartoffelstärke, Maisstärke, Pfeilwurzelmehl, Kuzu,...)

nach Bedarf:

- Karotten
- Sellerie
- Pastinaken
- Zwiebel
- Knoblauch
- Kurkuma
- Pfeffer
- Frische Kräuter z.B. Schnittlauch, Petersilie, Bärlauch, Basilikum, Rucola, Sellerieblätter,...
- Kräutersalz
- Leinöl, Olivenöl, Kürbiskernöl zum Verfeinern

Zubereitung:

1. Hirse mit Lupinenmehl, Wasser und Salz aufkochen.
 2. Auf kleiner Flamme, zugedeckt 60 Minuten garen, bis die Körner weich sind und das Wasser aufgesogen ist. 1x nach ca. 20 Minuten kurz umrühren empfehlenswert.
 3. Ungewürzt bzw. auch abgeschmeckt mit Kräutersalz und Leinöl auch als Beilage zu Hülsenfrüchten, Salat oder als Suppeneinlage.
 4. Für die Laibchen in die fertig gegarte Hirse einen Löffel Olivenöl oder Kokosöl neutral mit 20g Bindemittel, Knoblauch, Gewürzen und Kräutern einrühren. Gemüse und Zwiebel klein schneiden, in der Pfanne kurz anschwitzen bzw. anbraten und ebenfalls in die Masse einrühren.
 5. Anschließend Laibchen formen und in der heißen Pfanne im Kokosöl neutral, Olivenöl oder Brat & Backöl knusprig braten.
- ➔ Hirse enthält viele Mineralstoffe und Spurenelemente, insbesondere Silicium, Eisen und Magnesium
- ➔ da Hirse von Natur aus glutenfrei ist, ist sie besonders leicht verträglich