

05 | 2024

gesunde 
küche

NewsLetter

ISS DICH FIT

» Getreide
gibt dir Energie!

↳ Gesund durch den Tag
mit vielen Vitaminen!

Entdecken Sie die Vielseitigkeit von Hirse: Ihre neue Lieblingszutat!

Hirse, das goldene Korn der Zukunft bringt Geschmack, Gesundheit und Abwechslung in deine Küche. Reich an Nährstoffen, glutenfrei und unglaublich vielseitig! Ob als Frühstücksbrei, Auflauf, Laibchen oder als Strudel - Hirse ist vielseitig und die ideale Ergänzung im Speiseplan!

Denk daran, als alternatives Getreide sollte Hirse, Buchweizen, Hafer, Roggerste mindestens einmal in zwei Wochen angeboten werden.

Pikante Hirse-Käsemedaillons

Zutaten für 4 Portionen:

Für die Medaillons:

- » 200 g Hirse
- » 2 kleine Zwiebeln
- » ca. 500 ml Gemüsebrühe
- » 5 EL Topfen
- » 2 kleine geriebene Karotten
- » 2 EL geriebenen Parmesan
- » 2 EL geriebenen Bergkäse
- » 4 – 8 EL Hirseflocken
- » Salz, Pfeffer aus der Mühle,
- » gehackte Kräuter
- » Rapsöl

Für das Gurkencremegemüse:

- » 1 Salatgurke
- » ca. ¼ l Bechamel
- » Salz, etwas Pfeffer aus der Mühle, Muskatnuss
- » 2 EL Petersilie, gehackt

Zubereitung Medaillons

1. Fein gehackten Zwiebel in etwas Rapsöl anschwitzen und mit der gut gewaschenen Hirse und Gemüsebrühe ca. 10 Minuten kochen, dann weitere 20 Minuten bei kleiner Flamme zugedeckt ausquellen lassen.
2. Den Topfen, die fein geriebenen Karotten, geriebenen Parmesan und die Hirseflocken unter die ausgekühlte Masse mischen. Den Teig mit Gewürzen abschmecken.
3. Mit nassen Händen Laibchen formen und in wenig Rapsöl in einer beschichteten Pfanne goldgelb braten.

↳ **Tipp:** Je nach Vorlieben können die Laibchen auch mit einer Tomaten- und Käsescheibe überbacken werden. Als sommerliche Hauptspeise mit Joghurt-Kräutersoße und frischem Salat servieren.



Rezept und Foto: Stefan Bernhard

Zubereitung Gurkencremegemüse

Soße Bechamel zubereiten. Gurken raspeln und salzen, ausdrücken und unter die Soße rühren.

Kontakt