

Hirsebratlinge mit Feldsalat und Rettich



Zubereitung

- 1** Die Hirse mit kaltem Wasser abspülen. 500 ml Salzwasser aufkochen und die Hirse einrühren. Bei ausgeschalteter Herdplatte ca. 15 Min. quellen lassen.
- 2** Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und die Rote Beete grob raspeln. Rettich putzen und schälen. Ca. $\frac{2}{3}$ des Rettichs in dünne Scheiben schneiden, den Rest grob raspeln. Den Salat waschen und putzen.
- 3** Für den Dip: Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Den Quark, 1/2 TL Senf, geraspelten Rettich und Schnittlauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4** Für die Bratlinge Zwiebel, Knoblauch und die Rote-Beete-Raspel unter die Hirse rühren. Das Ganze abkühlen lassen und abschließend das Mehl unter die Hirsemasse rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Masse sechs flache Taler formen. Die Walnusskerne hacken, in einer großen beschichteten Pfanne rösten und herausnehmen. 1 Esslöffel Öl in der Pfanne erhitzen und die Bratlinge darin pro Seite 3 – 4 Min. braten.
- 5** Für die Vinaigrette Essig, 1 TL Senf, Salz und Pfeffer verrühren. 1 EL Öl unterrühren. Den Feldsalat, Rettich und Walnüsse auf zwei Teller verteilen und mit der Vinaigrette beträufeln. Die Bratlinge daraufsetzen und den Quarkdip dazu reichen.



Zutaten

- 100 g Hirse
- Salz, Pfeffer
- 1/2 Zwiebel
- 1/2 Knoblauchzehe
- 75 g Rote Beete (gegart, vakuumverpackt)
- 250 g Rettich
- 75 g Feldsalat
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 125 g Magerquark
- 1,5 TL süßer Senf
- 1/2 EL Mehl
- 1 EL Walnusskerne, gehackt oder gemahlen
- 1,5 EL Öl
- 1,5 EL Apfelessig



2 Personen