

Hirse-Käse – Patty

Für Laibchen 4 Portionen (je 2 Stück)

Für Burger 8 Portionen (je 1 Stück)

Zutaten: 8 Portionen

400 g	Hirse	800 ml	Gemüsefond
500 g	Magertopfen	3	Eier
1	Zwiebel	2	Karotten
100 g	Käse	ca. 100 g	Haferflocken
	Salz, Pfeffer		Kräuter der Provence

Zubereitung:

Die Hirse mit der doppelten Menge Gemüsefond aufkochen und quellen lassen. Zwiebel fein schneiden. Karotten und Käse reiben. Dann die Hirse mit Topfen, Eiern, Zwiebel, Karotten, Käse und Haferflocken vermischen, mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Gegebenenfalls noch mit Haferflocken binden.

Laibchen formen, auf ein Backblech legen und bei 220°C ca. 15-20 Minuten backen.

TIPP

Anstelle von Hirse können auch andere (Pseudo)Getreidesorten verwendet werden (z.B. Buchweizen, Grünkern, Bulgur, Quinoa, Amaranth).