



Reinhard-Karl  
ÜBLACKER  
Food-Consultant

## Hirselaibchen

### Zutaten für 2 Portionen:

½ Tasse Hirse  
1 TL Zwiebelwürfel  
1 kl. Stück Kohlrabi  
Olivenöl  
½ Tasse fertigen Gemüsefond (Gemüsebrühe)  
1 TL Vollwertsemelbrösel  
etwas Petersilie  
frischer Thymian  
½ Ei  
Meersalz  
Pfeffer  
Vogerlsalat  
Eichblattsalat  
Sonnenblumenkerne

### Zubereitung:

- Hirse in einem feinen Sieb waschen.
- Die Zwiebelwürfel, zerdrückte Knoblauchzehe und den geraspelten Kohlrabi in wenig Olivenöl kurz anschwitzen. Hirse dazugeben. Mit Gemüsefond aufgießen und einmal aufkochen lassen. Hitze zurücknehmen und ca. 10 Minuten abgedeckt garen. Abkühlen lassen.
- Semelbrösel etwas Currypulver, Petersilie und Ei unterrühren. Laibchen formen.
- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Laichen goldgelb beidseitig anbraten.
- Vogerlsalat und Eichblattsalat gut waschen. In eine Schüssel geben.
- Mit den gerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen.
- Salat mit Essig/Öl oder mit einem leichten Joghurtdressing, Gewürzen und Kräutern nach Geschmack, marinieren.