

Hirsefrikadellen

Bei den Hirsefrikadellen werden Bierhefeflocken unter die Getreidemasse gemengt. Bierhefe enthält vor allem B-Vitamine, unentbehrliche Aminosäuren und viele Mineralstoffe und Spurenelemente. Daher ist sie das reinste Schönheitselixier. Als Beilage zu den Hirsefrikadellen eignet sich ein Paprikasalat oder im Winter Sauerkraut. Damit hat man die Vitamin-C-Versorgung gesichert und gleichzeitig die Eisenresorption verbessert.

Zutaten für 4 Personen:

- ▶ 3/4 l Gemüsebrühe
- ▶ 1 kleine Karotte
- ▶ 1 kleines Stück Lauch
- ▶ 230 g Hirse
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 2 EL Petersilie
- ▶ 5 EL Hefeflocken
- ▶ Salz, Pfeffer



Zubereitung:

- ▶ Die Karotte in kleine Würfel, den Lauch in kleine Stücke schneiden.
- ▶ Gemüsebrühe zum Kochen bringen, das Gemüse und die Hirse darin 10 Minuten kochen lassen. Danach weitere 20 Minuten bei kleinster Hitze ausquellen lassen.
- ▶ Hirse abkühlen lassen.
- ▶ Die Zwiebel und die Petersilie klein hacken.
- ▶ Mit den Hefeflocken zu der Hirsemasse geben. Gut durchmengen.
- ▶ Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- ▶ Öl in einer Pfanne erhitzen.
- ▶ Frikadellen formen und auf beiden Seiten anbraten.