



Hirse Bratlinge

www.gluecksfood.com

ZUTATEN

(8 PATTYS)

- 150 g Hirse
- 200 g Rote Bete, gekocht
- 4 EL Hafervollkornflocken
- 2 EL Kürbiskerne
- 1 TL Curry
- 1-2 EL Gekörnte Gemüsebrühe
- Pfeffer

ZUTATEN

(CASHEW-FRISCHKÄSE)

- 50 g Cashewkerne
- 1-2 TL Apfelessig
- 1 EL Petersilie, getrocknet
- Pfeffer Kräutersalz
- Außerdem: Feldsalat, Brötchen

Zubereitungszeit: 50-55 Minuten
+ Einweichzeit

ZUBEREITUNG

- Die Cashewkerne für mindestens zwei Stunden einweichen.
- Hirse abkochen und leicht abkühlen lassen.
- Rote Bete würfeln und im Mixer (komplett) zerkleinern.
- Rote Bete, Haferflocken, Kürbiskerne, Curry, gekörnte Gemüsebrühe und Pfeffer zur Hirse geben und gut mischen. Die Masse in acht Portionen teilen und zu Pattys formen.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pattys ca. 25-30 Minuten backen. Hinweis: Nicht zu früh wenden.
- Währenddessen den Cashew-Frischkäse zubereiten sowie den Feldsalat putzen.
- Für den Cashew-Frischkäse die Cashewkerne in einem Sieb abgießen, mit Wasser waschen und in einen Mixer geben. Apfelessig und Gewürze dazugeben und solange mixen bis eine cremige Masse entsteht.
- Den Boden des Vollkornbrötchens mit Frischkäse bestreichen, Feldsalat und Patty dazugeben. Nach Belieben mit weiteren Zutaten verfeinern.

