



HIRSEBÄLLCHEN MIT MANGOLD-KAROTTENGEMÜSE

Zutaten (ca. 4 Portionen)

HIRSEBÄLLCHEN

90 g Hirse
300 ml Wasser oder Gemüsebrühe
1 Ei
20 g geriebener Käse z. B.: Parmesan
1 EL Mehl
Salz
Gehackte Petersilie

MANGOLDGEMÜSE

150 g Mangold
2 Karotten
½ Zwiebel
1 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
2 EL Sauerrahm
Salz, Pfeffer
Basilikum frisch
Oregano getrocknet.



Zubereitung:

1. Für die Hirsebällchen die Hirse in einem Sieb heiß abspülen und in Salzwasser kochen (bei mittlerer Hitze) und anschließend etwas ausquellen bzw. überkühlen lassen.
2. Ei, geriebenen Käse, Petersilie, Mehl sowie Salz zur Hirse geben und gut durchmischen.
3. Mit den Händen aus der Masse Bällchen formen (der Teig ist relativ weich) und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 30 Minuten backen.
4. Währenddessen das Mangoldgemüse zubereiten: Zwiebel schälen und würfelig schneiden, Karotten raspeln und Mangold mit den Stielen in ca. 1 cm breite Stücke schneiden.
5. In einem Topf Zwiebel, Karotten und Mangoldstiele (ohne Blätter) in Olivenöl einige Minuten hell dünsten, bis die Karotten und die Mangoldstiele etwas weicher geworden sind. Nun das Tomatenmark sowie die Mangoldblätter und einen Schuss Wasser zugeben, umrühren und das Ganze ein paar Minuten leicht köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
6. Sauerrahm unterrühren und mit Salz, Pfeffer und den Kräutern abschmecken und mit den Hirsebällchen servieren.
7. Wer mag, kann noch etwas Parmesan darüber streuen.