

# HIRSEBRATLINGE MIT BLUMENKOHLPÜREE

HAUPTSPEISE

## ZUTATEN

### Für die Bratlinge

125 g Hirsekörner ungekocht

200 g Sellerieknolle

200 g Karotten

1 EL Kapern

2 EL Kartoffelstärke

Kichererbsenpaniermehl

Meersalz, Pfeffer, Kräuter

### Für das Blumenkohlpüree

1 kleiner Blumenkohl

Mandelmus, Meersalz, Pfeffer, Muskat

**Zusätzlich noch gedünstes Gemüse nach Wahl**

## ZUBEREITUNG

Für die Bratlinge die Hirse mit 300 ml Wasser kochen. Auskühlen lassen. Sellerieknolle und Karotten schälen und zur abgekühlten Hirse geben. Die Kapern fein hacken und zusammen mit der Kartoffelstärke, Meersalz, Pfeffer und Kräuter eine formbare Masse zubereiten. Laibchen formen und in Paniermehl wälzen. Bei mittlerer Hitze jede Seite 15 min backen.

Für das Püree den Blumenkohl weich dünsten und zusammen mit dem Mandelmus im Mixer mixen. Mit den übrigen Zutaten abschmecken.

Ich reiche zu den Bratlingen noch zusätzlich gedünsteten Spargel und Karotten, abgeschmeckt mit Meersalz, Pfeffer und Coconut Aminos



Lucia