

Weisskohl-Hirse-Bratlinge mit Ajvar

Zutaten für 3 Portionen

Für die Weisskohl-Hirse-Bratlinge

- 200 g Weisskohl - waschen, Strunk entfernen und fein schneiden
- 140 g Hirse
- 6 EL Sesam, ungeröstet
- 3 EL Dinkel Paniermehl
- 2 EL Kartoffelstärke

Weitere Zutaten und Gewürze

- 280 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 3 EL Tamari (Sojasauce)
- 3 EL Tahini (Sesammus)

Für das Ajvar

- 300 g rote Paprika - halbieren und entkernen
- 300 g Aubergine - schälen, vierteln und in 1,5-cm-Stücke schneiden
- 3 Knoblauchzehen - grob hacken
- 80 g rote Zwiebeln - in grobe Würfel schneiden
- 1 kleine rote Chilischote - in grobe Stücke schneiden
- 100 ml Wasser
- 3 EL Olivenöl, kaltgepresst
- 2 EL + ½ EL Erdnussöl
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 TL Apfelessig
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 25 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 40 Minuten

Den Backofen auf 190 °C Umluft vorheizen und ein mit Backpapier bestücktes Backblech bereitstellen.

Als Erstes die Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen, leicht salzen und die Hirse einrühren. Die Temperatur auf niedrige Stufe herunterschalten und abgedeckt ca. 10 Min. leicht köcheln lassen. Dann den Herd abschalten und mit Deckel 30 Min. quellen lassen. Anschliessend den Deckel abnehmen und kurz ausdämpfen lassen.

In der Zwischenzeit das Ajvar zubereiten. Hierzu die Paprika und die Aubergine mit 2 EL Erdnussöl vermengen; leicht salzen und pfeffern. Beides getrennt auf dem Backblech verteilen und für ca. 20 Min. in den Ofen schieben.

Dann die Aubergine aus dem Ofen nehmen und die Paprika weitere 7 Min. backen.

Die Zwiebeln, Knoblauch und Chili mit ½ EL Erdnussöl ca. 3 Min. in einer Pfanne* dünsten. Aus der Pfanne nehmen, mit Wasser, Olivenöl, Apfelessig und Zitronensaft in ein hohes Gefäss geben und kurz zur Seite stellen.

* Die Pfanne später für die Bratlinge nochmals verwenden.

Die Paprika aus dem Ofen nehmen und mit einem feuchten Tuch bedecken. Kurz ausdämpfen lassen, dann die Schale abziehen. Zusammen mit der Aubergine ebenfalls in das hohe Gefäss geben, das Ganze mit einem Stabmixer grob (!) pürieren, abschmecken und beiseitestellen.

Den Weisskohl zusammen mit Paniermehl, Kartoffelstärke, Tamari und Tahini in eine Schüssel geben. Sobald die Hirse etwas abgekühlt ist, diese dazugeben und mit einem Holzlöffel (oder von Hand, mit Handschuhen) gründlich vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 EL Erdnussöl in der Pfanne erhitzen; den Sesam auf einen flachen Teller geben; einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller bereitstellen.

Aus der Hirse-Masse Bratlinge formen und im Sesam wenden. Dann in die Pfanne geben und auf mittlerer Stufe jede Seite ca. 4 Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und zum Abtropfen auf das Küchenpapier legen.

Die Weisskohl-Hirse Bratlinge zusammen mit dem Ajvar anrichten und geniessen.

Dazu passt ein knackiger Blattsalat.

Tipp: Das Ajvar ist gekühlt ca. 4 Wochen haltbar.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 792 kcal, Kohlenhydrate: 64 g, Eiweiss: 19 g, Fett: 49 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/weisskohlatlinge.html>