

Hirsebratling mit Ofengemüse und Soja-Minz-Dip



40 Minuten



4 Personen



vegan

Zutaten

- 320 g Goldhirse
- 40 g Haferflocken, kernig
- Petersilie
- 40 g getrocknete Tomaten
- 40 g Sonnenblumenkerne
- 40 g Mondamin
- 2 Zwiebeln
- 320 ml Gemüsebrühe
- 300 g Karotten
- 180 g Pastinaken
- 2 Rote Bete
- 200 g Sellerie
- Thymian
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 250 g Soja-Joghurtalternative
- Minze

Zubereitung

- 1) 1 Zwiebel und 1 Karotte schälen und fein würfeln. Diese in der Pfanne glasig anschwitzen.
- 2) Hirse hinzugeben und kurz mitanschwitzen. Immer wieder mit etwas Gemüsebrühe aufgießen und die Flüssigkeit einreduzieren lassen. Die Hirse soll weich werden.
- 3) Getrocknete Tomaten und Petersilie fein hacken. Diese unter die Hirse mengen. Sonnenblumenkerne ebenfalls hinzufügen.
- 4) Falls der Teig noch etwas zu weich sein sollte mit etwas Mondamin abbinden.
- 5) Im Anschluss Bratlinge von je 100 g formen und bei Seite stellen.
- 6) Für das Ofengemüse das Gemüse waschen, schälen und in Spalten schneiden.
- 7) Diese mit Olivenöl, Thymian, Salz und Pfeffer marinieren. Anschließend im Backofen bei 180° C goldbraun backen.
- 8) Währenddessen die Minze waschen, fein hacken, unter den Soja-Joghurtalternative geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 9) Zum Schluss die Bratlinge in der mit Öl benetzten Pfanne ausbacken und alles auf einem Teller anrichten.

Guten Appetit wünscht die BASF Gastronomie!

Weitere Rezepte finden Sie unter gastronomie.basf.de/rezepte

Unser Küchentipp

Sie haben Abschnitte vom Gemüse über? Nicht wegwerfen... sondern diese für eine neue Brühe verwenden. Ganz egal ob ausgekocht und abpassiert oder in einem Mixer püriert. Gemischt im Verhältnis 1:6 mit Salz. Fertig ist eine Gemüsebrühpaste, die sich mindestens 6 Wochen im Kühlschrank hält.

