



SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Hirse-Käse-Bratlinge – super knusprig, ballaststoffreich & glutenfrei

Zubereitungszeit: 40 min **Kochzeit:** 20 min **Gesamtzeit:** 1 h **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 3

Kalorien p.P.: 587 kcal

Zutaten

150 g Hirse

450 ml Wasser (zum Kochen der Hirse)

20 g Kürbiskerne

10 g Sesam

10 g Leinsamen

60 g Haferflocken oder Buchweizenflocken

1 Stück(e) Ei(er)

200 g Käse, gerieben (z.B. Bergkäse & Parmesan)

1 Teelöffel Salz

Zubereitung

1.

Die Hirse in viel Wasser mehrere Stunden, am besten mindestens über Nacht (12 h) einweichen. Sollte die Hirse über 24 Stunden einweichen, dann 90 % des Wassers wechseln, damit diese nicht zu gären beginnt.

2.

Nach der Zeit die eingeweichte Hirse in einem feinen Küchensieb abgießen und nochmal gründlich mit Wasser spülen.

3.

Anschließend in der dreifachen Menge Wasser (wie oben in den Zutaten angegeben) ca. 10 Minuten mit Deckel leicht köcheln lassen, bis die Hirse das ganze Wasser aufgenommen hat, aber ohne, dass diese am Boden anbrennt. Dabei regelmäßig umrühren.

4.

Nach der Kochzeit die Hirse mindestens 30 Minuten abkühlen lassen. Die gekochte Hirse kann aber auch ohne Probleme 1–2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt und zu einem späteren Zeitpunkt weiterverarbeitet werden.

5.

Die Haferflocken idealerweise frisch flocken und die Leinsamen und/oder die Kürbiskerne optional nach Geschmack schroten oder mit einer Küchenmaschine zerkleinern.

6.

Alle Zutaten dann in eine große Schüssel geben und mit feuchten Händen gut verkneten bzw. durchmischen. Es sollte eine homogene, feuchte, aber nicht zu klebrige Masse entstehen, die sich gut formen lässt und zusammenhält, ohne zu fest zu sein.

7.

Daraus Bratlinge von ca. 8 cm Durchmesser und ca. 1,5-2 cm Höhe formen. Eine Menge für 3 Portionen ergibt ca. 10 Bratlinge.

8.

Die Bratlinge auf einem Teller oder Brett kurz ruhen lassen und derweil eine Pfanne aufheizen lassen.

9.

Etwas Öl oder Ghee in die heiße Pfanne geben und jeden Bratling ca. 4–6 Minuten pro Seite, bis zur gewünschten Bräune braten.

10.

Das Ganze mit Sauerkraut, Spiegelei, Salat, Grillgemüse, als Beilage zu einem Stück Fleisch oder Fisch, oder einfach pur genießen.

Guten Appetit!

11.

Tipp:

Dieses Rezept eignet sich wunderbar, um größere Mengen vorzubereiten und die Bratlinge einzufrieren. Lege dazu die rohen, geformten Bratlinge auf ein Tablett, Brett oder eine Form, sodass sie sich nicht berühren, und friere sie für 1–2 Stunden an. Dadurch behalten sie ihre Form und kleben nicht zusammen. Gib die angefrorenen Bratlinge dann anschließend in einen luftdicht verschlossenen Gefrierbeutel, eine Gefrierdose oder vakuumiere sie. Zwischenlagen aus Backpapier oder Butterpapier verhindern ein Zusammenkleben, falls du sie aufeinanderlegst. Die Bratlinge sind im Gefrierschrank (bei –18 °C) etwa 2–3 Monate haltbar.

Für die Zubereitung nach dem Einfrieren, gib die gefrorenen Bratlinge einfach direkt mit etwas Fett in die heiße Pfanne und brate sie bei mittlerer Hitze. So bleiben Sie besser in Form und bekommen eine schöne Kruste. Alternativ kannst du sie auch über Nacht im Kühlschrank auftauen und dann wie gewohnt braten.

Wie kann das Rezept variiert werden?

Die Grundzutaten der Hirse-Bratlinge lassen sich auf vielfältige Weise variieren.

Statt Kürbiskernen können auch Sonnenblumenkerne oder gehackte Nüsse verwendet werden, um neue Geschmacksnoten zu erzielen. Die **Auswahl an Samen** kann je nach Vorliebe angepasst werden: Chiasamen, Hanfsamen oder Mohn bieten zusätzliche Möglichkeiten zur geschmacklichen und nährstoffreichen Gestaltung.

Wer auf eine **fettärmere Zubereitung** achtet oder **größere Mengen** auf einmal zubereiten möchte, kann die Bratlinge statt in der Pfanne einfach im Ofen backen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech oder einer Steinform bei mittlerer Hitze gegart, werden sie gleichmäßig gebräunt und schnell und einfach

zubereitet.

Wer es **würziger** mag, ergänzt die Masse mit frischen Kräutern wie Petersilie, Schnittlauch, Oregano oder Thymian oder rührt fein gewürfelte Zwiebeln oder geraspeltetes Gemüse wie Karotten oder Zucchini unter.

Was gibt es über die Zutaten zu wissen?

Die Zutaten der Hirse-Bratlinge überzeugen durch ihre hohe Nährstoffdichte und liefern zahlreiche Mikronährstoffe, die für eine ausgewogene Ernährung wichtig sind.

Hirse ist reich an pflanzlichem Eisen, Magnesium und Silicium und unterstützt so die Blutbildung, den Energiestoffwechsel und das Bindegewebe.

Kürbiskerne, Sesam und Leinsamen bringen Ballaststoffe, wertvolle ungesättigte Fettsäuren sowie Vitamin E, Zink und Selen mit, was das Immunsystem stärkt und entzündungshemmend wirkt.

Haferflocken oder Buchweizenflocken liefern komplexe Kohlenhydrate, Ballaststoffe und B-Vitamine, die für Nerven und Verdauung eine wichtige Rolle spielen.

Das **Ei** ergänzt hochwertiges Eiweiß sowie Biotin, Cholin und Vitamin D.

Der Käse bringt nicht nur Geschmack, sondern auch Calcium für die Knochengesundheit sowie Vitamin B12 für die Zellteilung.

Ghee als Bratfett bietet hitzestabile gesättigte Fettsäuren und ist frei von Milchzucker und Milcheiweiß, was ihn besonders gut verträglich macht.

Was ist das Fazit?

Hirse-Bratlinge mit Käse und Samen sind nicht nur vielseitig und wandelbar, sondern auch eine nährstoffreiche und sättigende Mahlzeit. Ob heiß gebraten, aus dem Ofen oder als vorbereitete Portion aus dem Tiefkühlfach – sie bieten eine gesunde, alltagstaugliche Lösung für alle, die auf Geschmack und ausgewogene Ernährung Wert legen.

Viel Spaß beim Nachkochen! Daniela