

Hirseküchle mit Pilzrahmsoße

Zutaten

(4 Personen)

125 g	Hirse
500 ml	Gemüsebrühe
1	Ei
1 EL	Mehl
2	Zwiebeln
1	Knoblauch
1/2 Bund	Petersilie
1 EL	Öl
1 TL	Paprikapulver
1 TL	Majoran
etwas	Muskatnuss, Pfeffer und wenig Salz
500 g	Champignons
1 EL	Butter
100 ml	Weißwein
200 ml	Sahne
1 EL	Fischkäse



Zubereitung:

Die Hirse mit der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und ca. 10 Min. köcheln lassen. Anschließend die Temperatur herunterschalten und weitere 10 Min. quellen lassen, bei Bedarf etwas Flüssigkeit dazugeben. Die Zwiebeln in Würfel schneiden und die Petersilie hacken (2 EL für die Pilzrahmsoße zur Seite stellen).

Die abgekühlte Hirse mit Ei, Mehl, der Hälfte der Zwiebelwürfel und den Gewürzen gut vermischen. Aus der Masse ca. 10 Küchle formen und in heißem Öl anbraten. Sie sollten von beiden Seiten eine goldbraune Farbe haben.

Für die Soße die geputzten Pilze in Scheiben schneiden und den Knoblauch fein würfeln. Die restliche Zwiebelwürfel in der Butter glasig dünsten, Knoblauch und Pilze dazu geben und mitschmoren. Mit dem Wein und der Sahne ablöschen und ca. 10 Min. köcheln lassen. Zum Schluss den Frischkäse, die restliche Petersilie und etwas Pfeffer einrühren und mit den Hirseküchle servieren.

Nährwertangaben pro Portion:
(bei 10 Küchle -> 2,5 Küchle pro Portion)

Kalium: 429 mg = 21,5 %
Phosphat: 263 mg = 22 %
Energie: 408 kcal.
Eiweiß: 12 g
Fett: 25 g
KH: 29 g / 2,5 BE