

Hirsetaler mit österr. Räucherforelle und Karotten/Apfelsalat

Zutaten Hirsetaler:

1/2 Tasse Goldhirse
Suppengewürz (1 Würfel)
VK Semmelbrösel
1 Ei
1-2 Karotten
Haferflocken (Feinblatt)
Geräuchertes Forellenfilet (50g)



Zutaten Salat:

2-3 Karotten
1 Apfel
1 Zitrone
1 Stück Frühlingszwiebel
Olivenöl (oder Leinöl), Salz, Zucker

Die Goldhirse laut Packungsanleitung (meist ca 2,5 fache Menge Wasser)und dem Suppengewürz kochen. Danach in eine große Schüssel füllen und etwas auskühlen lassen. Nun mit dem Ei, gut 1 Handvoll Haferflocken und ca 1 Handvoll Brösel und den geraspelten Karotten vermischen. Wenn ihr das Gefühl habt die Konsistenz ist noch zu weich dann mehr Haferflocken/Brösel hinzufügen. Nun Kügelchen formen, flach drücken und in den Brösel wuzeln. Jetzt in einer heißen Pfanne leicht braun braten. Mit der dem Forellenfilet garnieren.

Für den Karotten/Apfelsalat die Karotten und den Apfel fein raspeln und sofort mit der ausgepressten Zitrone vermischen. Die Frühlingszwiebel klein schneiden und hinzufügen. Mit Olivenöl, Salz und einer Brise Zucker abschmecken.