

---

# GETREIDE- LAIBCHEN

AUS HIRSE GANZKORN  
ODER DINKELFLOCKEN

---



REZEPTKARTEN - ZUSAMMENGESTELLT VON **VERONIKA POSCH**



GUTES  
GELINGEN!

# GETREIDE- LAIBCHEN

FÜR  
4

AUS HIRSE GANZKORN ODER DINKELFLOCKEN

## ZUTATEN HIRSE

1 Tasse Hirse (250ml)  
2 Tassen Wasser  
1 TL Salz, Pfeffer  
1-2 Eier  
1 Zwiebel  
100 g geriebener Käse (z.B. Gouda, Bergkäse)  
Mischung aus Brösel und Sesamkörnern

## ZUTATEN DINKELFLOCKEN

2 Tassen Dinkelflocken (250ml) oder Roggen-, Gerste-, Hafer- oder Weizenflocken  
1-2 Tassen heisses Wasser  
5 EL Sojasauce  
5 EL geschroteter Leinsamen  
2 Eier  
1 Zwiebel  
Grob geraspeltetes Gemüse  
1 TL Salz und Pfeffer  
Kräuter nach Geschmack  
2 EL Mehl

---

## HIRSELAIBCHEN

Gewaschene Hirse in einem Topf 10 Minuten köcheln und anschließend weitere 10-15 Minuten quellen lassen. Danach etwas abkühlen. Zwischenzeitlich die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne in Öl glasig anschwitzen. Die Zwiebel, Hirse und die restlichen Zutaten miteinander vermengen und aus der Teigmasse Laibchen formen. Falls die Teigmasse zu klebrig wird ggf. noch 1-2 EL Mehl beimengen. Für das besondere Aroma können die Laibchen noch in einer Mischung aus Sesamkörnern und Bröseln gewälzt werden. Anschließend die geformten Laibchen in einer Pfanne mit etwas Öl von jeder Seite knusprig anbraten.

## DINKELFLOCKENLAIBCHEN

Dinkelflocken in einem Topf mit heissem Wasser und der Sojasauce quellen lassen. Die weitere Zubereitung wie für Hirselaibchen.

## VARIATION FÜR DIE WÜRZE UND FÜLLUNG

- Indisch – mit Curry, Kurkuma, Safran in der Teigmasse
- Gemüse – geraspelte Karotten, Zucchini oder gemischtes Gemüse
- Zubereitung wie ein Burger

## WAS GIBT'S DAZU?

- Joghurt-Kräuter Sauce, Kartoffeln oder Salat

**WEITERE KÖSTLICHE REZEPTE FINDEN SIE IM MÜHLENLADEN UND  
AUF UNSERER WEBSEITE!**

GUTEN APPETIT!

[WWW.POSCHMUEHLE.AT](http://WWW.POSCHMUEHLE.AT)

BRÜHLGASSE 24, 8230 HARTBERG