

# Hirse-Quark-Bratlinge mit Dip

## Zutaten | 2 Portionen

	Bratlinge
100 g	Hirse
160 ml	Salzwasser
60 g	Zwiebeln
1 TL	Butter
20 g	gehackte Kräuter nach Geschmack
150 g	Magerquark
1	Ei
	Salz und Pfeffer
1 EL	Rapsöl
	Dip
100 g	Crème fraîche
	Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit: 45 Min.

## Zubereitung:

- Die Hirse im Salzwasser aufkochen und gut 20 Minuten auf niedriger Stufe zugedeckt garen.
- Zwiebeln fein hacken und mit Butter, Kräutern, Quark, Ei und der gegarten Hirse gut vermengen. Salzen und pfeffern.
- Flache Bratlinge formen und in einer Pfanne mit heißem Öl braten. Ggf. warmhalten, bis alle Bratlinge fertig sind.
- Die Crème fraîche mit Salz und Pfeffer glattrühren und zu den Bratlingen reichen.

## Tipp:

Dazu passen hervorragend Knofi-Möhren: 300 g Möhren schälen und in Streifen schneiden. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, eine Knoblauchzehe hineinpressen und die Möhren darin anbraten. ½ TL Zucker über die Möhren streuen und noch eine Minute weiterbraten, dann sehr wenig Wasser hinzugeben und zugedeckt bissfest dünsten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 265 g:

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
593 kcal	36.9 g	45.9 g	21 g	153 mg