



Hirsebratlinge mit Randengemüse

Rezept für 4 Personen

1 EL Olivenöl	in Pfanne geben erhitzen
1 Zwiebel gehackt	anziehen
2 Rüebli	an der Röstiraffel gerieben, beigegeben, dünsten
4 dl Wasser	
1 TL Bouillonpulver	zugeben kurz aufkochen
200g Hirseflocken	zugeben, 10 Minuten neben dem Herd aufquellen lassen
1 Ei	zerquirlen, beigegeben und untermischen
100g Bergkäse	in kleine Würfel geschnitten beigegeben und alles zu einer festen Masse zusammenfügen

Mit einem Glacelöffel Portionen abstechen und in einer Bratpfanne in wenig Öl beidseits goldbraun backen, im Ofen warmstellen, bis alles ausgebacken ist.

gleichzeitig

1 EL Butter	in Pfanne schmelzen
1 Zwiebel gehackt	glasig dünsten
2 grosse Randen	in Scheiben geschnitten zugeben
wenig Wasser	zufügen, zudecken und im Dampf garen
1 Löffel Vollrahm	zugeben, sobald die Scheiben gar sind
Kräutersalz und Pfeffer	abschmecken

Für Eilige: gekochte Randen kaufen, kurz in geschmolzener Butter erwärmen, würzen, mit Rahm abschmecken

Mit Sauerrahm und Kräutern serviert ist dieses Rezept seit mehr als 10 Jahren ein Renner in unserer Familie und wurde auch schon im Klassenlager von mehr als 20 kritischen Kindern geschätzt.

Selbstverständlich können auch andere Getreideflocken, wie Dinkel, Hafer, Gerste oder Buchweizen verwendet werden.

Im Winter wärmt das Randengemüse Körper und Seele und verbindet und mit seiner herben Süsse mit der Mutter Erde. Im Sommer serviere ich das Gericht mit Blattsalat.