

Zutaten Hirse Hackbällchen für 4 Portionen

- 50 g Hirse
- 200 g Rindertatar oder Hack
- 1 Ei
- 1 EL gehackte Petersilie und Kräuter nach Belieben
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Kokosöl zum Braten

Zubereitung

10Minuten › Kochzeit: 40Minuten › Fertig in:50Minuten

Hirse mit 200 ml Wasser zum Kochen bringen. Zudecken und auf ganz niedriger Temperatur 30 Minuten ausquellen lassen. Etwas abkühlen lassen.

Hirse mit Tatar, Ei, Petersilie und Kräutern mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit feuchten Händen 4 Frikadellen formen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen von beiden Seiten braun braten.

