

## Nachhaltig Kochen mit der regional-saisonalen Bio-Abokiste

### Hirselaibchen

(ca. 25 Probierportionen à 40 g)



Menge	Zutat	Arbeitsschritt
200 g	Hirse	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ in einem Sieb waschen</li> </ul>
400 ml	Wasser	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ mit der Hirse in einen Topf geben, aufkochen und bei niedriger Hitze ca. 20 Minuten ziehen lassen, bis die Hirse weich ist</li> <li>○ evtl. restliches Wasser abgießen und Hirse in eine große Schale geben</li> </ul>
3 (ca. 300 g) ½ Bund	Karotten Petersilie	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ waschen, Enden abschneiden, fein raspeln</li> <li>○ waschen, zupfen, fein hacken</li> <li>○ alles zur Hirse geben</li> </ul>
60 g	Schnittkäse	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ fein reiben und ebenfalls zur Hirse geben</li> </ul>
3 5 EL 1 TL Prise	Eier Dinkelvollkornmehl Jodsalz Pfeffer	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ verquirlen, zusammen mit Mehl und Gewürzen zur Hirse geben und alles gut vermengen</li> <li>○ Tipp: wenn die Masse zu weich ist, noch etwas Mehl hinzugeben</li> </ul>
6 EL	Rapsöl	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ etappenweise in einer Pfanne erhitzen und kleine Laibchen bei mittlerer Hitze vorsichtig von beiden Seiten goldbraun braten</li> <li>○ fertige Laibchen auf Küchenpapier abtropfen lassen</li> </ul>

### Nachhaltige Rezept-Variationen:

- **Statt Karotten:** Je nach Saison Zucchini, Kürbis, Rote Bete oder Pastinaken verwenden.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft



Vernetzungsstelle  
Kita- und  
Schulverpflegung  
Berlin e.V.



Technische  
Universität  
Berlin



Fördergemeinschaft  
Ökologischer Landbau  
Berlin-Brandenburg e.V.

Mehr Bio in Stadt und Land

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

www.in-form.de