

Hirseplätzli mit Champignons und Käse

Gesamtzeit **10 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2'135 kJ / 510 kcal

Fett: **21 g** Eiweiss: **20 g**
Kohlenhydrate: **55 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

100 g	Hirsegrütze
2 EL	Pflanzenöl
100 g	Champignons
1	Zwiebel, gehackt
2 EL	<u>Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce</u>
50 g	Käse, gerieben
1	Ei
1 EL	Weizenmehl
4 EL	Paniermehl
2	Tomaten
1 TL	<u>Kikkoman geröstetes Sesamöl</u>
2 g	Koriander, gehackt
1 EL	Erdnüsse, geröstet

ZUBEREITUNG

Schritt 1

100 g Hirsegrütze - **1 EL** Pflanzenöl - **100 g** Champignons - **0.5** Zwiebel, gehackt - **1 EL** Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce
Hirse nach Packungsanleitung kochen, bis sie schön locker ist. Champignons in feine Scheiben schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel darin 1 Minute andünsten, dann die Pilze zugeben und 3 bis 4 Minuten dünsten, bis sie weich sind. Kikkoman Sojasauce einrühren, gut vermischen und zum Abkühlen beiseitestellen.

Schritt 2

50 g Käse, gerieben - **1** Ei - **0.5 EL** Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce - **1 EL** Weizenmehl - **4 EL** Paniermehl - **1 EL** Pflanzenöl
Die abgekühlte Champignon-Mischung mit der Hirse vermengen. Käse, Ei, Kikkoman Sojasauce und Mehl hinzufügen. Gründlich mischen und zu 6 bis 8 kleinen Patties formen. Diese mit dem Paniermehl panieren und im Öl von jeder Seite 3 bis 4 Minuten goldgelb braten.

Schritt 3

2 Tomaten - **0.5** Zwiebel, gehackt - **0.5 EL** Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce - **1 TL** Kikkoman geröstetes Sesamöl - **2 g** Koriander, gehackt - **1 EL** Erdnüsse, geröstet
Tomaten würfeln und mit Zwiebel, Kikkoman Sojasauce, Kikkoman Sesamöl und Koriander mischen. Den Salat mit den gebratenen Hirseplätzli auf einen Teller geben und kurz vor dem Servieren mit Erdnüssen bestreuen.