

Möhrensteak

Zutaten: 1 Zwiebel
 100 g Hirse
 ¼ l Milch
 400 g Karotten
 3 Eier
 1 Bund Kerbel
 Haferflocken, Zitronensaft, Öl
 Salz, Pfeffer, Muskat

- 1. Zwiebeln schälen und klein schneiden, im Topf mit etwas Öl anbraten mit der Milch ablöschen*
- 2. die Hirse zu der Milch geben und gar ziehen lassen*
- 3. Möhren schälen und raspeln, mit der Hirse vermengen*
- 4. mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken*
- 5. Eier, Haferflocken, Kerbel und Zitronensaft mit der Hirse-Karotten Masse vermengen*
- 6. kleine Frikadellen formen und in Öl braten*

dazu schmeckt Kräuterquark

Allergene: A, C, G, S