



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

LOW-FAT - 1 PORTION

PIKANTE HIRSETALER MIT GELBE BETE

ZUBEREITUNG

1. Wasser in einem Topf aufkochen, die Hirse einrühren, nach Geschmack salzen und 15 Minuten quellen lassen. Danach in einem Sieb abgießen.
2. In der Zwischenzeit die Schalotte, den Knoblauch sowie die gelbe Bete schälen und in einer Küchenmaschine fein pürieren.
3. Den Spinat auftauen und das Wasser gut ausdrücken.
4. Für den Dip die Petersilie in den Sojajoghurt einrühren und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Das pürierte Gemüse mit dem Spinat, den Flohsamenschalen, der Currypaste und dem Zimt unter die Hirsemasse mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus 2 Esslöffeln der Masse Bällchen formen und diese etwas flach drücken.
6. Eine beschichtete Pfanne mit Öl einpinseln und die Taler von beiden Seiten jeweils 5 Minuten braten.
7. Die Hirsetaler mit dem Dip und etwas Petersilie garniert servieren.
8. Tipp: Dazu passt prima ein bunter, gemischter Salat.

ZUTATEN

80 g Hirse

100 g gelbe Bete

100 g Blattspinat, TK

2 TL Flohsamenschalen

1 Schalotte

0,5 TL Knoblauch, gehackt

1 EL Petersilie, gehackt

4 EL Sojajoghurt

0,5 TL Currypaste, gelb

Zimt

Salz

Pfeffer



388
Kalorien



66g
Kohlenhydrate



12g
Eiweiß



4g
Fett



12g
Ballaststoffe