



Hirsebratlinge auf Ratatouillegemüse (FODMAP-arm)

Zubereitungszeit: 30 Minuten, Kochen und Quellen: 40 Minuten
Für 4 Personen

Zutaten

250 g Hirse
ca. 500 ml Wasser
½ TL Salz
1 grosses Lorbeerblatt
mildes Paprikapulver
2 Eier
Olivenöl zum Braten
ca. 8 Scheiben Raclette Käse (ca. 150 g)

Ratatouille:

250 g rote Cherrytomaten
200 g gelbe Peperoni (Paprika)
200 g Zucchini
2 EL Olivenöl
½ Bund Basilikum, fein geschnitten



Foto: Claudia Albisser Hund

Zubereitung

Die Hirse mit Wasser, Salz und Lorbeerblatt kurz aufkochen, dann die Temperatur reduzieren und etwa 15 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Anschliessend zugedeckt auf abgeschalteter Herdplatte weitere 15 Minuten quellen lassen. Auskühlen lassen und Lorbeerblatt entfernen. Mit Paprika und nach Bedarf mit Salz abschmecken.

Für das Ratatouille Cherrytomaten halbieren, Peperoni und Zucchini in mittelgrosse Würfel schneiden. In einer Pfanne das Olivenöl leicht erhitzen, die Gemüsewürfel (ohne Tomaten) darin andünsten. Nach Bedarf etwas Wasser beifügen. Basilikum fein schneiden und untermischen. Etwa 10 Minuten unter leichtem Schütteln der Pfanne bei mittlerer Temperatur bissfest garen. Während der letzten 2 bis 3 Minuten die halbierten Tomaten kurz mitgaren. Das Gemüse in eine grosse Gratinform verteilen.

Die Eier mit einer Gabel verklopfen, zur gekochten Hirse geben und vermengen. Mit einem Eisportionierer von der Masse 8 gleich grosse Kugeln abstechen, leicht flach drücken und in wenig heissem Olivenöl bei mittlerer Temperatur auf beiden Seiten goldgelb ausbraten. Vorsichtig wenden.

Die Bratlinge jeweils mit einer Käsescheibe belegen und auf das Ratatouillegemüse setzen. In der oberen Hälfte des vorgeheizten Backofens (mit Grillfunktion) bei 200 Grad knapp 10 Minuten überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.

*Aus dem Buch: „Das FODMAP-Konzept – leichte Küche bei Reizdarm, Carine Buhmann/Caroline Kiss, AT Verlag
bestellbar unter www.fodmap-konzept.ch.*