

Frühlingsrezept

Haupt-
speisen

UFO-Laibchen mit Marspüree

Zutaten für 8 Laibchen	Zutaten für 4 Portionen Püree
100 g Hirse	2 Erdäpfel
250 ml Wasser	etwas Wasser
1 Lorbeerblatt	400 g Erbsen, tiefgekühlt
1 Ei Größe S	2 EL frische Minzeblätter
3 EL Petersilie & Schnittlauch, gewaschen und fein gehackt	
1 EL Topfen	
etwas Rapsöl	

Zubereitung der Hirselaibchen

- 1 Die Hirse in ein Sieb geben und heiß waschen, anschließend in Wasser mit dem Lorbeerblatt aufkochen und 20 Minuten auf kleiner Flamme aufquellen lassen.
- 2 Die Hirse ca. 10 Minuten abkühlen lassen (damit das Ei nicht gerinnt). Dann mit dem Ei, den Kräutern und dem Topfen vermengen. Nun mit angefeuchteten Händen aus der Masse kleine Laibchen formen.
- 3 Laibchen in wenig Rapsöl 5 Minuten von beiden Seiten langsam anbraten.



Frühlingsrezept

Zubereitung des Pürees

1 Erdäpfel schälen und in kleine Würfel schneiden. Anschließend mit Wasser bedecken und fast weich kochen. Dann die Erbsen dazu geben und – nachdem sie etwa 2 Minuten gekocht haben – die klein geschnittene Minze einstreuen.

2 Nach einer Minute Wasser abgießen (etwas Wasser im Topf zurückbehalten, damit das Püree cremiger wird). Eine Minute ausdampfen lassen und mit einem Pürerstab oder Kartoffelstampfer zerkleinern.

