

Champignon-Bratlinge mit Karottensauce

Gesamtzeit **50 Min.** 15 Min. Vorbereitungszeit **35 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2210 kJ / 528 kcal

Fett: **16,5 g** Eiweiß: **16,5 g**
Kohlenhydrate: **77 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Für die Sauce:

3 Möhren
1 Zwiebel
1 TL Kurkuma
0,5 TL gemahlener Koriander
2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
400 ml Wasser
2 EL Kikkoman natürlich
gebraute salzreduzierte
Sojasauce

Für die Bratlinge:

100 g Hirse
1 Zwiebel
120 g Champignons
1 EL Zitronensaft
1 EL Olivenöl
2 EL gehackte Petersilie
2 EL gehackter Schnittlauch
1 Prise Pfeffer
1 EL Kikkoman natürlich
gebraute salzreduzierte
Sojasauce
Rapsöl zum Braten

Zusätzlich:

1 Jalapeño-Schote
Petersilie zum Garnieren
100 g Couscous

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Möhren und Zwiebel in dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch in einer Presse zerdrücken. Das Ganze mit den Gewürzen vermischen und in Olivenöl anbraten. Mit Wasser aufgießen und auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis alles weich ist. Mit Kikkoman Sojasauce mit weniger Salz würzen und zu einer glatten Sauce pürieren.

Schritt 2

Die Hirse abspülen und mit kochendem Wasser übergießen. Dann mit der doppelten Menge Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und die Hirse 12 Minuten lang garen.

Schritt 3

Die Zwiebel würfeln, die Champignons mit einer Reibe reiben und alles mit Zitronensaft vermengen. Die Mischung in Olivenöl anbraten, bis die Champignons weich werden und die Flüssigkeit verdampft ist.

Schritt 4

Die Champignon-Zwiebel-Masse mit der gekochten Hirse mischen. Kräuter, Pfeffer und Kikkoman Sojasauce mit weniger Salz dazugeben. Alles gut vermengen und zu kleinen Patties formen. Diese in Öl goldbraun frittieren.

Mit Karottensauce, gehackter Jalapeño-Schote, Petersilie und Couscous servieren.

