



DIÄTOLOGIN
Martina
Brunnmayr

BSC MSC NUTR. MED.

*Essen mit Leib und Seele,
Essen für Leib und Seele.*

Ernährungsmedizinische Beratung und Therapie

Web: www.essen-leib-seele.at

Mail: office@essen-leib-seele.at

Hirse-Laibchen

4 Portionen

Zutaten: 80 g Hirse, 200 ml Wasser, 1 Teelöffel Suppenwürze¹, 50 g Toastschinken fein gewürfelt, 1 Esslöffel Petersilie gehackt, 200 g Topfen laktosefrei, 1 Ei, 1 Teelöffel getrockneter Majoran, Kräutersalz², Pfeffer, 50 g geriebene Karotten, Rapsöl zum Braten

Zubereitung: Hirse heiß abspülen, in der Gemüsebrühe (Wasser + Suppenwürze) weichkochen und gut abkühlen lassen. Alle restlichen Zutaten mit der Hirse vermischen. Etwas Rapsöl (ca. 1 Esslöffel) in einer beschichteten Pfanne erhitzen und mit einem Eisportionierer die Masse für die Laibchen in der Pfanne portionieren, bei mittlerer Hitze die Laibchen auf beiden Seiten goldbraun braten. Tipp: mit dem Umdrehen etwas zuwarten, dann geht es leichter 😊

Dazu passend als Dip: 50 g Sauerrahm laktosefrei + 150 g Joghurt laktosefrei + 1 TL Petersilie + Kräutersalz³

Dazu passt als Beilage eingelegter Rote-Rüben-Salat oder eingelegte Rote Rüben, beides abgetropft ohne Saft

Mahlzeit!

Diätetik:

- Dieses Gericht ist für ReizdarmpatientInnen in der FODMAP-Karenzphase geeignet.
- Dieses Gericht ist laktosefrei und glutenfrei und somit bei Laktoseintoleranz und Zöliakie geeignet.
- Gerne können statt laktosefreien Milchprodukten auch normale Milchprodukte verwendet werden.



¹ In der FODMAP-Karenzphase eine FODMAPgeeignete Suppenwürze verwenden → Rezept auf meinem Blog

² Ohne Knoblauch und Zwiebel

³ Ohne Knoblauch und Zwiebel