

REZEPT

KOHLRABISTICKS

ZUTATEN

260 g Hirse (gekochte oder
200 g Hirse die noch gekocht wird)
250 g Kohlrabi
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
25 g Pistazien
20 g Sesam plus Sesam zum Wälzen
1 Teelöffel Kurkumapulver
1 Teelöffel Paprikapulver
1/2 Teelöffel Cayennepulver
Salz und Pfeffer
2 Eier
50 g feine Haferflocken

ZUBEREITUNG

Koche als erstes die Hirse nach Packungsanleitung und lass sie anschließend abkühlen. Schneide die feste Kohlrabischale grob ab. Knoblauch, Zwiebel, Pistazien, Sesam, Kohlrabi und Gewürze in die Küchenmaschine geben und klein "hacken". Alternativ den Kohlrabi raspeln und die restlichen Zutaten fein schneiden. Die Masse mit 260 g Hirse, Haferflocken und Eiern vermengen und 30 min. im Kühlschrank ruhen lassen. Mit nassen Händen Sticks oder Bällchen formen und in Sesam wälzen. Keine Sorge: die Masse ist teilweise zerbrechlich wird aber beim Backen fest! Alle Sticks auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und bei 180 Grad 30 bis 35 Minuten backen. Die Sticks sind fertig sobald die Kruste außen eine schöne braune Farbe angenommen hat. Die Sticks abkühlen lassen.

PORTIONEN: Backblech voll

COPYRIGHT BY STARDUSTANDPANTRIES.DE 