

# Hirseknödel

[www.fitdurchsleben.com](http://www.fitdurchsleben.com)

Zutaten für 5 Personen:

200 g Hirse  
300 ml Gemüsefond } Am Vortag. .

50 ml Olivenöl, raffiniert  
100 g Zwiebel, kleinwürfelig geschnitten  
60 g Bauchspeck, klein gewürfelt (Optional. . .)

2 ST Eier  
Pfeffer, Muskatnuss gemahlen  
Vollkornmehl (Dinkel, Weizen. . .) nach Bedarf

Herstellung:

1. Hirse mit heißem Wasser 3-mal abschwemmen.
2. Gemüsefond in einer Kasserolle aufstellen, zum Kochen bringen, die Hirse einrühren.
3. Auf 1/3 der Herdplatte zurückschalten und zugedeckt ca. 15 – 18 Minuten dünsten lassen – abkühlen lassen.
4. Zwiebelwürfel in Olivenöl gold-gelb anrösten
5. Die Eier dazugeben und so viel Mehl hinzugeben, dass man mit nassen Händen Knödel formen kann.
6. In kochendem Salzwasser ca. 8-12 Minuten je nach Größe der Knödel leicht ziehen lassen.

TIPPS: Mit brauner Butter zu Gemüse der Salat servieren.

