



# Lauch-Hirse Flade



## Zutaten (für 2-3 Personen)

200 g Hirse  
380 ml Wasser  
1-2 Stangen Lauch (200-220 g)  
1 große Karotte  
200 ml Sojacuisine  
3 EL Maisstärke  
3 EL Kichererbsen- oder Sojamehl  
1 TL Steinsalz  
Prise Chili  
1 TL Curry  
Bratöl für die Pfanne (von Olive oder Sonnenblume)  
Schnittlauch zur Deko



## Zubereitung

1. Hirse im Wasser zugedeckt bei kleiner Hitzezufuhr ca. 12 Minuten köcheln, dann vom Herd nehmen und weitere 10 Minuten quellen lassen.
2. Die Karotte in kleine Würfel und den Lauch in ½ cm dicke Ringe schneiden.
3. Die Hirse nun mit der Sojacuisine und den Gewürzen (Steinsalz, Chili, Curry) gut verrühren, das Gemüse unterheben.
4. Nun die Maisstärke und das Kichererbsenmehl oder Sojamehl kräftig unterrühren und mit dem Löffel fest drücken, ca. 10 Minuten quellen lassen.
5. In einer beschichteten Pfanne nur knapp bodenbedeckt Bratöl erhitzen und mit einem Holzlöffel aus der Hirsemasse einen Fladen von ca. 15 cm Durchmesser und ca. 2 cm Höhe in der Pfanne formen. Mindestens 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten, dann den Fladen aus der Pfanne auf einen Teller gleiten lassen, mit Hilfe des Tellers umgedreht wieder zurück in die Pfanne schieben und weitere 5-6 Minuten knusprig braun braten. Die restliche Masse ebenfalls zu Fladen braten und im Backrohr warm halten.

Angerichtet werden die Fladen bestreut mit feinen Schnittlauchröllchen. Guten Appetit!



## Veggi Mäggis Tipps

Je nach verwendetem Öl kann es sein, dass die Fladen in der Pfanne beim Braten etwas spritzen. Um eine Putzorgie in der Küche zu vermeiden, am besten ein Spritzschutzgitter verwenden und nicht zu viel Öl in die Pfanne gießen.

Als Beilage passt hier jeder Blattsalat oder Paradeiser- und Gurkensalat.

Aus Sojajoghurt natur und Salz und gehacktem Knoblauch lässt sich auch schnell ein passender Dip zusammen rühren.