TOFU-HIRSEBURGER 4 Personen

200g	Hirse	Kalt und heiss abspülen, in Topf geben
5 dl	Gemüsebouillon	Zusammen aufkochen, Kochplatte ausschalten und zugedeckt 20 Min. quellen lassen. Abkühlen lassen.
200g	Tofu	In einer Schüssel folgende Zutaten mischen:
1	Rüebli, fein gerieben	Mit einer Gabel zerkrümeln
1	Knoblauchzehe, gepresst	
1	kleine Zwiebel, fein gehackt	
		Die Masse mit Salz, Pfeffer, Paprika, gehacktem Peterli würzig abschmecken
		6-12 Burger formen, in Paniermehl wenden
		erhitzen
3-4 EL	Sonnenblumenöl	Die Burger bei mittlerer Hitze beidseitig je 5-10 Min braten.

Tipps

- CH-Hirse findet man z.b. im Biofachhandel oder bei Coop
- Anstelle von Rüebli andere Saisongemüse verwenden
- Sesam in Teig und zum Panieren (Bild)
- Mit einer Tomatensauce und gedämpftem saisonalem Gemüse servieren
- Kann auch vorbereitet und für einen schnellen Lunch kalt gegessen werden

