



Vegane Hirse-Taler mit Baba Ghanoush

🕒 Preparation time: 30 minutes
👨‍🍳 Cooking time: 35 minutes
Total time: 65 minutes

👤 Portions: 2

Zutaten für 2-3 Portionen

Für die Hirsetaler (je nach Größe 10-12 Taler)

- 160 g feine Hirse ("Schnellkochhirse")
- 420 ml Gemüsebrühe
- 80 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Karotten
- 1 Handvoll Babyspinat (50 g), fein gehackt
- Salz & Pfeffer
- 1 kl. TL geräuchertes Paprikapulver (oder süßes Paprikapulver)
- 1 TL Kreuzkümmel (oder Currypulver oder Garam Masala - je nach Geschmack)
- 1 EL Speisestärke oder Kartoffelmehl
- 2 EL Pflanzenöl zum Anbraten der Hirsetaler

Für das Baba Ghanoush

- 2-3 Auberginen (ca. 600g)
- 1 EL Olivenöl + optional Olivenöl zum Beträufeln des Dips
- 1,5 EL Tahini
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- 1 kl. TL geröstetes Paprikapulver (oder auch hier süßes Paprikapulver)
- Optional: eine Handvoll frischer Koriander (oder Petersilie)
- Optional: Granatapfelkerne zum Bestreuen
- Optional: Chiliflocken nach Belieben

Zubereitung (30 Minuten Arbeitszeit + 35 Minuten Backzeit)

1. Mit der Zubereitung des Baba Ghanoush Dips beginnen, da die Auberginen 35 Minuten backen und man während der Backzeit schon parallel die Hirsetaler zubereiten kann. Den Ofen auf 200 Grad Umluft (220 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen.
2. Auberginen waschen, halbieren, mit etwas Olivenöl rundum bepinseln und mit der Schnittfläche nach unten auf das Backpapier setzen. Die Hautseite mit einem Messer mehrmals einpieksen.
3. Die Auberginen-Hälften bei 200 Grad Umluft rund 35 Minuten im Ofen backen.
4. 160 g feine Hirse mit 420 ml Gemüsebrühe aufkochen lassen, Hitze reduzieren, umrühren und die Hirse bei leicht gekipptem Deckel 8-10 Minuten sanft köcheln lassen. (Achtung: Große Hirsekörner kochen sehr viel länger und benötigen ein vielfaches an Flüssigkeit/bitte Packungsanleitung beachten). Hirse nach dem Kochen einmal durchrühren und bei geschlossenem Deckel nochmals 10 Minuten nachquellen lassen.
5. Zwiebeln und Knoblauchzehe abziehen und ganz fein würfeln. Karotte fein aufraspeln. Babyspinat waschen und hacken. **Tip:** Zum Aufraspeln der Karotte benutze ich wieder einmal meinen geliebten [Julienne-Hobel von GEFU](#). Mit meinem **Code "LeaGreen15"** bekommst du 15% Rabatt auf diesen praktischen Küchenhelfer (Affiliate-Angebot/Reklame).
6. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel glasig andünsten. Babyspinat dazu geben und zusammen fallen lassen. Zutaten vom Herd nehmen.
7. Die gequollene Hirse mit den Karottenraspeln, den gebratenen Zwiebeln mit Spinat sowie Salz, Pfeffer, geräuchertem Paprikapulver, Kreuzkümmel und Speisestärke in einer Schale gut miteinander vermengen. Ich knete die Zutaten dafür einfach mit den Händen kräftig durch.
8. Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen Bratlinge Formen (Tip: ich stelle mir dafür eine kleine Schale Wasser auf die Arbeitsfläche, um die Hände immer wieder leicht anzufeuchten).

9. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bratlingen von beiden Seiten einige Minuten goldbraun anbraten.
10. Auberginen aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Das Fruchtfleisch der Auberginen mit einem Löffel aus der Schale nehmen und in einen Mixer geben.
11. 1,5 EL Tahini, eine geschälte Knoblauchzehe, 1 kl. EL Zitronensaft, eine kräftige Prise Salz und eine Prise geräuchertes Paprikapulver zum Fruchtfleisch der gerösteten Auberginen in den Mixer geben und die Zutaten zu einer feinen Creme pürieren. Baba Ghanoush mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Optional Koriander waschen, hacken und untermengen (ich habe wilden Bergkoriander benutzt, der besonders aromatisch ist). Granatapfelkerne zum Garnieren auslösen.
12. Baba Ghanoush in eine Schale streichen, optional mit Olivenöl beträufeln und mit Granatapfelkernen und Koriander garnieren. Wer möchte kann Chiliflocken darüber streuen.
13. Baba Ghanoush mit Hirsetalern und Rucola-Salat servieren. Hirsetaler in die zarte Creme tauchen und genießen.

Die Hirsetaler schmecken warm wie kalt wunderbar. Das Rezept eignet sich daher auch super für Buffets, Feste und natürlich auch zum Mitnehmen.