Kochzeit
40 Minuten



# Hirselaibchen
## mit Spargel

### Zutaten

3 Stängel Petersilie
1 Becher Hirse
2 Becher Wasser
1 Ei
Öl zum Braten
2 Handvoll grüner Spargel
2 Esslöffel Olivenöl
Salz, Pfeffer
Saft einer halben Bio-Zitrone

Spargel

Hirse

Petersilie

Olivenöl

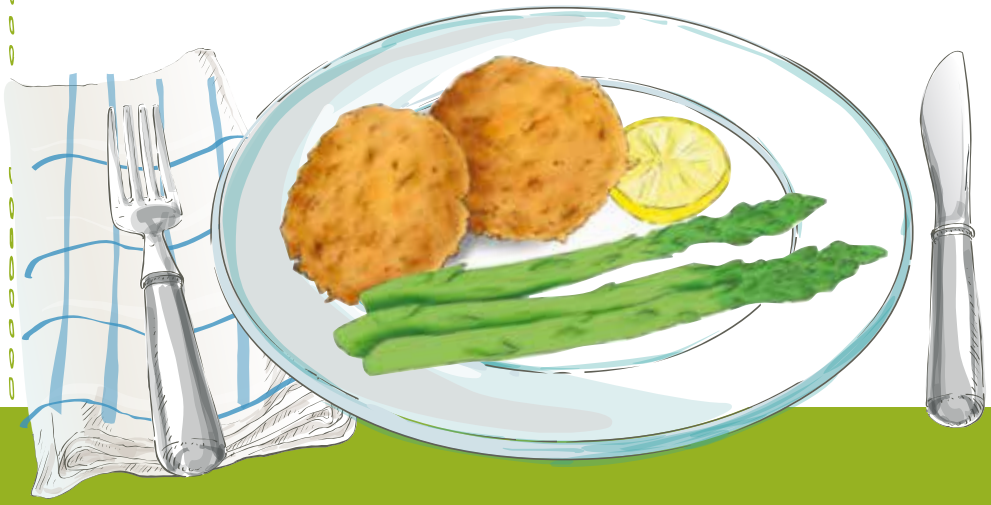

Ei

Zitrone

### Zubereitung

1. Petersilie waschen und fein schneiden.
2. Hirse im Sieb warm abspülen und in einen Topf geben.
3. Wasser dazugeben und Deckel daraufgeben.
   8 Minuten kochen lassen.
4. Ausschalten und 10 Minuten nachquellen lassen.
5. Ei aufschlagen und zur Hirse geben.
6. Petersilie und Salz dazugeben und gut vermischen.
7. Mit den Händen Laibchen formen.

>>>



8. Öl in der Pfanne erhitzen und die Laibchen von jeder Seite etwa 5 Minuten braten.
9. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
10. Spargel waschen und in Stücke schneiden.
11. Olivenöl in der sauberen Pfanne erhitzen.
12. Spargel darin anbraten. Umrühren!
13. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Tipp von Brainy:
Für mehr Würze 2 Esslöffel geriebenen Bergkäse in die Laibchen geben.

## Königliche Stange

Spargel gilt als "König der Gemüse" und war schon im alten Ägypten beliebt. Auch die alten Griechen und Römer verwendeten Spargel in der Küche und als Heilpflanze.

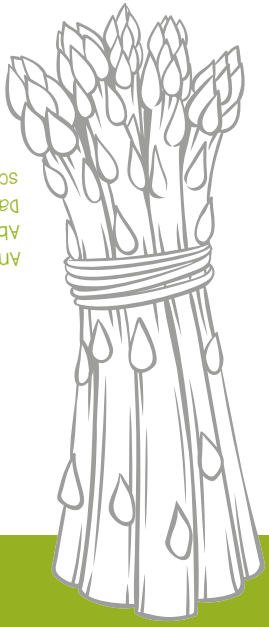
## Grün, violett oder weiß?

Spargelstangen gibt es weiß, grün und violett. Allein das Sonnenlicht bestimmt die Farbe! Solange der Spargel vollständig in der Erde ist, bleibt er weiß. Wenn er aus dem Boden schaut und Sonne tankt, werden die weißen Spargelstangen zuerst rosa-violett und später grün.

## Frage?

In welchen Monaten gibt es heimischen Spargel zu kaufen?

Antwort:
Ab April kommt Spargel aus Österreich auf den Markt. Dann heißt es zugreifen, denn mit Ende Juni ist die Spargelsaison schon wieder vorbei.



## Tipp

Weißen Spargel sollte man schälen. Grüne oder violette Spargelstangen sind besonders zart und müssen nicht geschält werden.