

HIRSEAUFLAUF

Zutaten
(für 4 Portionen)
150 g Hirse
350 ml Gemüsebrühe
500 g Möhren, in feine Scheiben geschnitten
200 g tiefgekühlte Erbsen
2 EL Albaöl/Albaöl Olive
150 g geriebener Käse, z. B. Gouda oder Emmentaler
2 Eier
200 ml Milch
100 g saure Sahne
2 TL gehackte Kräuter
Salz, frisch gemahlener Pfeffer und Muskatnuss
2 EL Sonnenblumen- und/oder Kürbiskerne zum Bestreuen

Zubereitung
Hirsekörner in die kochende Gemüsebrühe geben und etwa 10 bis 15 Minuten ausquellen (nicht kochen!) lassen.
Albaöl in einem großen Topf erhitzen, Möhren hinzufügen und kurz andünsten.
Eier, Milch und saure Sahne verrühren und anschließend zusammen mit der Hirse, den Erbsen und dem Käse zu den Möhren geben und vermengen.
Kräftig mit Salz, Pfeffer, frisch geriebener Muskatnuss und Kräutern abschmecken.
Die Masse in eine gefettete Auflaufform geben und mit den Kernen bestreuen.
Backen: ca. 45 Minuten im vorgeheizten Backofen bei etwa 180 °C Ober- und Unterhitze.

Tipp
Statt der Möhren und Erbsen eignen sich auch grüne Bohnen, rote Paprika, Zucchini und Spargel für diesen Auflauf.

Albaöl® Olive

Sie bevorzugen milden Olivengeschmack statt einer feinen Butternote? Dann verwenden Sie für dieses Rezept einfach Albaöl Olive.

Nährwertinformation für eine Portion:
572 kcal | 31 g Fett | 27 g Eiweiß | 47 g Kohlenhydrate | 152 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: vegetarisch

Albaöl®