

Hirse-Gemüse-Auflauf

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:

120 g		Hirse (Rohgewicht) nach Grundrezept garen
50 g		Butter
80 g		Zwiebel, kleinwürfelig geschnitten
1	ST	Knoblauchzehe, kleingehackt
150 g		Champignons, waschen und blättrig schneiden
100 g		Erbsen, Tiefkühlerbsen
1	ST	Ei
200 g		Sauerrahm
		Salz, Pfeffer aus der Mühle,
1	TL	Paprikapulver,
1	EL	Basilikum, grob gehackt
50 g		Bergkäse, gerieben

Mit Olivenöl ausgefettete Auflaufform

Herstellung:

1. Hirse nach Grundrezept garen.
2. Butter in einer Sauteuse zerlassen.
3. Zwiebel und Knoblauch 1 Minute anschwitzen, Champignons und Erbsen (noch tiefgekühlt) hinzugeben und 3-4 Minuten mitanschwitzen.
4. Mit der Hirse vermischen.
5. In eine gefettete Auflaufform füllen.
6. Ei mit Sahne, den Gewürzen verrühren und auf der Hirse verteilen.
7. Mit Käse bestreuen und bei 175 °C ca. 20 Minuten backen.

TIPP:

Dazu passt grüner Salat.

