

Hirseauflauf

Zutaten für 5 Personen als Beilage:

150 g Hirse
250 ml Gemüsefond } Am Vortag. .

2 ST Eidotter
Muskatnuss, gemahlen
2 ST Eiklar
etwas Salz

Optional:

50 g Bergkäse, gerieben

Mit Olivenöl ausgefettete Auflaufform

Herstellung:

1. Hirse mit heißem Wasser 3-mal abschwemmen.
2. Gemüsefond in einer Kasserolle aufstellen, zum Kochen bringen, die Hirse einrühren.
3. Auf 1/3 der Herdplatte zurückschalten und zugedeckt ca. 15 – 18 Minuten dünsten lassen – abkühlen lassen.
4. Eidotter mit etwas Muskatnuss schaumig rühren und unter die kalte Hirsemasse vermengen (auflockern).
5. Eiklar mit etwas Salz steif aufschlagen und unter die Hirsemasse vorsichtig unterheben.
6. In die vorbereitete Auflaufform geben – glattstreichen.
7. Bergkäse darauf verteilen und bei 170 °C ca. 35 Minuten backen.

Tipp: Unter die Hirsemasse eventuell sautierte Gemüsewürfel (Erbsen Karotten, Champignons) heben.

