

Hirseschnitte mit Gemüse überbacken

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:

Hirseschnitte:

200 g Hirse
500 ml Gemüsefond

60 g Butter
2 ST Eidotter

50 g Bergkäse, grob gerieben
2 EL Petersilie, grob gehackt

2 ST Eiklar
Salz

Gemüseauflage:

60 ml Olivenöl, raffiniert
80 g Zwiebel, in Streifen geschnitten
200 g Paprikaschote, rot - geputzt, in Streifen geschnitten
200 g Paprikaschote, grün - geputzt, in Streifen geschnitten
100 g Champignons, in 3-4 mm dicke Scheiben

500 g Tomaten, Stunk entfernen, halbieren,
Kerne entnehmen und grob würfeln 2 cm
Salz und Pfeffer aus der Mühle
Oregano, Thymian

50 g Bergkäse, grob gerieben

Mit Butter Ausgefettete Auflaufform

Herstellung:

- 1) Hirse mit Heißem Wasser gut abspülen.
- 2) Hirse in kochenden Gemüsefond einrühren, 5-6 Minuten kochen, dann zuge- deckt auf ausgeschalteter Herdplatte 20-25 Min. ausquellen und abkühlen las- sen.
- 3) In der Zwischenzeit die Zwiebel im Olivenöl anschwitzen, Paprikastreifen hin- zugeben und mit anrösten, Champignons nach 3-4 Minuten hinzugeben und weitere 4 Minuten mitbraten – vom Herd nehmen.
- 4) Die vorbereiteten Tomaten unterheben und mit den Gewürzen gut abschme- cken.
- 5) Dann, Butter und Dotter flaumig rühren, Käse, gehackte Petersilie und ausge- kühlte Hirse einmengen.
- 6) Eiklar mit Salz steif schlagen und vorsichtig unterheben.
- 7) In einer großen Auflaufform 1 cm dick aufstreichen.
- 8) Das Gemüse darauf verteilen mit dem Käse bestreuen ca. 30-35 Minuten bei 180 °C im vorgeheizten Backofen backen.

