

Gemüse-Hirse-Auflauf

Zutaten für 4 Personen

150 g Goldhirse
2 Zwiebeln
2 Karotten
1 kg Gemüse nach Wahl (z.B. Rosenkohl, Blumenkohl, Broccoli oder Fenchel)
½ l Gemüsebrühe
1-2 EL Butterschmalz
Etwas Muskat
2-3 TL Puderzucker
100 g Schmand
125 ml Milch
60 g gehackte Haselnüsse oder Mandel
100 g geriebener Käse (z.B. Appenzeller)
Etwas Salz, Pfeffer
Nach Geschmack Knoblauch und/oder Kräuter



Zubereitung:

Die Hirse in einem feinen Sieb gründlich mit heißem Wasser abspülen, in einen Topf geben, mit heißer Gemüsebrühe übergießen und auf niedrigster Stufe etwa 15 Min. ausquellen lassen. Wer es körniger mag, kann die Quellzeit entsprechend verkürzen.

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Karotten grob raspeln und beides gemeinsam in etwas Butterschmalz glasig dünsten.

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die gekochte Hirse mit den Zwiebeln und Karotten mischen.

Das Gemüse putzen, klein schneiden und in Salzwasser garen. Abgießen, in etwas heißem Butterschmalz schwenken und mit Muskat bestreuen. Wenn Sie Rosenkohl verwenden, schmelzen Sie 2-3 TL Puderzucker in Butterschmalz an, bevor der Rosenkohl hineingegeben wird. Den Schmand mit Milch, gehackten Nüssen und geriebenem Käse mischen. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Auflaufform (20x25cm) mit dem restlichem Fett einreiben. Die Hirsemischung hineingeben. Das Gemüse darauf verteilen und mit der Soße bedecken. Auf der 2. Schiene von unten 20-25 Minuten backen, bis die Kruste appetitlich gebräunt ist.