

Hirseauflauf

Anzahl Personen: 2

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung
120 g 0.4 Liter	Hirse, entspelzt Gemüsebouillon	waschen
50 g 100 g 50 g 200 g 1 KL	Lauch Karotten Zwiebeln Zucchini oder Kürbis Gemüsebouillon-Pulver französische Kräuter, Pfeffer	in Streifen schneiden grob raspeln oder hobeln grob hacken grob raspeln
150	Tomaten	in Scheiben schneiden
50 g	Hart-Käse	reiben
	Vegane Variante:	
2 EL 1 EL	Vollkornbrösmeli Olivenöl Kräutersalz, Ital. Kräuter	

Anleitung

1. Wasser mit der Gemüsebrühe aufkochen, dann Hirse zugeben. 10 Min. kochen, die Herdplatte ausschalten und die Hirse ausquellen lassen.
2. Inzwischen alles Gemüse gemäss Angaben zerkleinern.
3. Zwiebeln, Lauch, Karotten und Zucchini/Kürbis in wenig Olivenöl knapp weichdünsten. Abschmecken.
3. Eine Auflaufform einfetten, die Hälfte der Hirse hineingeben, gedünstetes Gemüse darüber verteilen und restliche Hirse darübergeben. Den Auflauf mit Tomatenscheiben belegen und mit Käse bestreuen.
Vegane Variante: Vollkornbrösmeli mit Olivenöl, Kräutersalz und Kräutern mischen, über die Tomaten streuen.
4. 25 Min. bei 180° - 200°C überbacken.

