

Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Herzhafter Hirseauflauf mit Parmesan

Zutaten für 1 große Auflaufform für 4 Personen:

- 375 g Hirse
- 375 ml Gemüsebrühe
- 7-8 Eier, je nach Größe
- 300 g grob geriebener Parmesan
- 40 g Butter
- 2 Bund Petersilie oder 1 P. TK-Petersilie

Zubereitung:

Die Hirse in einem Küchensieb mit sehr heißem Wasser gründlich waschen (siehe TIPP). Die Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen. In die kochende Brühe die Hirse einrühren, Herdplatte sofort abdrehen, mit geschlossenem Topfdeckel die Hirse auf der abgeschalteten Herdplatte 20 Minuten ausquellen lassen. Die Hirse dann in eine große Schüssel geben und 10 Minuten auskühlen lassen.

Eine große Auflaufform mit Butter fetten.
Herd auf 200 Grad vorheizen.

Die Eier trennen, Eiweiße separat mit einer Prise Salz steif schlagen. Die Eigelbe unter die Hirse rühren, ebenso den Parmesan und die Petersilie. Zum Schluss den Eischnee vorsichtig unterheben.

Die Masse in die Auflaufform füllen. Oben auf die Butter in kleinen Stückchen verteilen. Im Backofen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze in 40 Minuten goldbraun backen.

Dazu passt sehr gut Tomatensoße und natürlich ein Salat oder Gemüsesticks für Kinder.

Mein Tipp:

Beim Schälen der kleinen Hirsekörnchen können Fett-Tröpfchen aus der Hirse austreten, die sitzen dann außen auf der Hirse – und können ranzig werden. Das sieht man nicht mit bloßem Auge und das riecht man auch nicht an der rohen Hirse. Aber es führt dazu, dass Hirse nach dem Kochen bitter schmeckt. Durch sehr heißes Waschen der Hirse vor dem Kochen wird dieses Fett abgespült und die Hirse schmeckt wie sie schmecken soll, mild-nussig, einfach lecker.

