

Marias Gesundküche „hoch3“

Marias Gesundküche "hoch3" | Facebook

Knuspriger Kürbis-Hirse-Auflauf

(für 4 Personen)

Zutaten:

- 1 Hokkaido-Kürbis
(ca. 500-600 g nach dem Putzen und Schneiden gewogen)
- 200 g Hirse
- 400 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Sahne
- 2 Eier
- 150 g geriebenen Emmentaler Käse
- Kräutersalz, Pfeffer, Garam Masala (Gewürzmischung)
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Kürbiskerne

Zubereitung:

400 ml Wasser mit Gemüsebrühe (selbstgemacht oder gekörnte Brühe) in einem breiten Topf zum Kochen aufsetzen.

Die Hirse in einem Sieb mit heißem Wasser gründlich waschen. Zum Abschluss mit kochend heißem Wasser übergießen (siehe Tipp!) In die kochende Gemüsebrühe geben und auf kleiner Flamme 10 Minuten garen.

Inzwischen den Kürbis vom Strunk befreien, in Spalten und dann in Würfel von ca. 1cm schneiden. Die Würfel in eine mit Butter gefettete Auflaufform verteilen und mit Kräutersalz und Garam Masala würzen.

Die gare Hirse im Topf mit dem Schneebesen mit der Sahne verrühren und die 2 Eier kräftig unterschlagen. Nochmal mit Kräutersalz würzen. Dann über die Kürbiswürfel in der Auflaufform verteilen.

Der geriebenen Käse darüberstreuen, und darauf die Sonnenblumen- und die Kürbiskerne.

Bei 175 Grad Umluft 45 Minuten knusprig braun backen. Mit einem großen Salat nach Wahl servieren.

TIPP:

Hast Du schon mal erlebt, dass Hirse beim Zubereiten bitter wurde? Die Hirse muss nach dem Ernten entspelzt werden und dabei kann der Keimling mit dem wertvollen Öl verletzt werden, dass sich wie ein Film um die Hirsekörnchen legt. Durch den Kontakt mit Sauerstoff kann dieses Fett auch ranzig werden. Das riecht man an der Hirse nicht, aber beim Kochen führt das zu einem bitteren Geschmack. Aber es gibt eine ganz einfache Abhilfe: die Hirse vor der Zubereitung in einem Sieb mit heissem Wasser spülen, zum Schluss mit kochend heißem Wasser übergießen. So spült man das Öl von der Hirse ab.

