

Pastinaken-Hirse-Auflauf

Zutaten für 4 Portionen:

600 g Pastinaken – 300 g Hirse – 300 g Möhren – ½ Bund Petersilie – 100 g Parmesan – Muskat – Pfeffer – Salz – 4 Eier – 250 g Quark – 2 Zwiebeln – 600 ml Gemüsebrühe

Zubereitung:

- Die Hirse abspülen und gut abtropfen lassen
- Etwas Öl in einem Topf erhitzen und die Hirse darin andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und zum Kochen bringen
- Im geschlossenen Topf bei milder Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen, danach auf der ausgestellten Herdplatte etwa 20 Minuten ausquellen lassen
- Die Zwiebeln schälen und fein würfeln
- Pastinaken und Möhren schälen und grob raspeln
- Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Das Gemüse unterrühren und wenige Minuten mit Deckel mitdünsten
- Die Hirse mit Quark und Eiern mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken
- Die Hirsemasse und das Gemüse abwechselnd in eine flache, gefettete Auflaufform schichten
- Die letzte Schicht mit Parmesan bestreuen und ca. 20 Minuten bei 180°C im Ofen überbacken
- Die Petersilie waschen, trocknen und fein hacken. Den Auflauf vor dem Servieren mit der Petersilie bestreuen

Wir wünschen guten Appetit!

