

# Hirse- Gemüseauflauf

Für 4 Personen

## Zutaten:

- ✓ Ca. 500g Gemüse (entweder frisch geschnitten oder tiefkühl Kaisergemüse)
- ✓ 200g Hirse
- ✓ 2 El Rapsöl
- ✓ 250ml Gemüsewasser
- ✓ 250ml Milch
- ✓ 1 großer Schuss Sahne
- ✓ 120g Gouda
- ✓ Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

- ✓ Frisches Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden
- ✓ 250ml Wasser mit Salz zum kochen bringen und das Gemüse darin bissfest garen
- ✓ Das Gemüse aus dem Wasser fischen und in eine Auflaufform geben
- ✓ 250ml Milch, Sahne und Öl zu dem Gemüsewasser geben, Hirse zufügen und aufkochen lassen
- ✓ Die Hirse ausquellen lassen, dabei gelegentlich umrühren und evtl. noch etwas Flüssigkeit zufügen. Die Masse sollte eine Breiige Konsistenz haben
- ✓ Den Gouda in kleine Würfel schneiden
- ✓ Die Hirsemasse und den Gouda zum Gemüse geben und durchmischen
- ✓ Im Backofen bei 175° Grad Umluft ca. 20 Minuten backen

## Tipp:



- ✓ mit etwas Curry oder kleingehackter Petersilie abschmecken
- ✓ Einen würzigen Käse verwenden

## Nährwerte pro Portion:

Kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe
474	19 g	24 g	50 g	9 g

**Cornelia Bartels**  
**Diätassistentin**  
**Ernährungsberaterin/DGE**