

## Rezept

# Hirse-Bananen-Auflauf

Ein Rezept von Hirse-Bananen-Auflauf, am 11.05.2026

## Zutaten

<b>200 g</b> Hirse	<b>4 EL</b> Rosinen
<b>400 ml</b> Milch	<b>1 Päckchen</b> Vanillezucker
Salz	<b>4</b> Bananen
<b>2 EL</b> Butter	1/2 TL Zimtpulver
<b>2 EL</b> Zitronensaft	<b>2 EL</b> Honig
<b>4</b> Eier	<b>100 g</b> Sahne
<b>150 g</b> Zucker	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4-6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 600 kcal

## Zubereitung

1. Hirse, Rosinen, Milch, Vanillezucker und 1 Prise Salz in einem Topf mischen. Aufkochen und bei schwacher Hitze 10 Min. quellen lassen. Vom Herd nehmen, mit einer Gabel auflockern. Bananen längs halbieren und in 1 1/2 EL Butter ca. 2 Min. anbraten. Mit der Hälfte Zimt bestäuben, mit Zitronensaft und Honig beträufeln. Wenden und 2 Min. weiterbraten. Vom Herd nehmen.
2. Ofen auf 180° vorheizen, die Form mit der übrigen Butter fetten. Eier trennen, Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen. Die Eigelbe mit Sahne, 50 g Zucker und übrigem Zimt verquirlen. Die Hirse untermischen und ein Drittel vom Eischnee unterheben. Die Masse in die Form füllen und im heißen Backofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 20 Min. garen.
3. 100 g Zucker mit dem übrigen Eischnee zu Baiser verschlagen. Die Bananen auf den Auflauf legen und das Baiser daraufstreichen. Den Auflauf 10-15 Min. weiterbacken, bis die Baisermasse hell gebräunt ist.