

Rezept

Hirse-Bananen-Auflauf

Ein Rezept von Hirse-Bananen-Auflauf, am 18.04.2024

Zutaten

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