

Rezept

Hirseauflauf mit Birnen

Ein Rezept von Hirseauflauf mit Birnen, am 28.04.2025

Zutaten

Für den Auflauf:

180 g Hirse	450 ml Mandeldrink (ersatzweise Kuhmilch)
4 reife Birnen	3 Eier
5 EL Agavendicksaft	100 g Walnüsse

Außerdem:

Öl für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 320 kcal, 15 g F, 8 g EW, 37 g KH

Zubereitung

1. Für den Auflauf die Hirse mit dem Mandeldrink verrühren, in einem Topf zum Kochen bringen und zugedeckt bei sehr kleiner Hitze in ca. 20 Min. ausquellen lassen. Dann die Hirse in eine große Schüssel füllen und ca. 10 Min. abkühlen lassen, dabei ab und zu durchrühren.
2. Inzwischen den Backofen auf 180° vorheizen, eine ofenfeste Form (ca. 15 × 30 cm) leicht einfetten. Die Birnen waschen, vierteln, die Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Die Eier trennen. Die Eigelbe mit 3 EL Agavendicksaft mischen, die Eiweiße mit dem Handrührgerät steif schlagen. Die Walnüsse grob hacken und mit dem restlichen Agavendicksaft (2 EL) mischen.
3. Die Hirse mit den Birnen und der Eigelbmasse mischen. Den Eischnee vorsichtig unterheben und die Hirsemasse in die Auflaufform füllen. Die Walnüsse darüber verteilen und den Auflauf in ca. 25 Min. goldbraun backen.