

Rezept

Hirseauflauf mit Erdnüssen

Ein Rezept von Hirseauflauf mit Erdnüssen, am 28.06.2026

Zutaten

120 g geröstete ungesalzene Erdnuskerne (ersatzweise geröstete Kürbiskerne)	230 g Hirse
1 EL milchfreie Margarine	1 Stange Lauch
1 EL getrockneter Oregano	2-3 TL verträgliche gekörnte Gemüsebrühe
1 Stück frischer Ingwer (ca. 3 cm)	1 EL gehackte Basilikumblätter
1-2 TL Hefeflocken (z. B. von Vitam)	800 g stückige Tomaten (aus der Dose)
	Auflaufform mit Deckel (ca. 35 × 25 cm); milchfreie Margarine für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4-6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal

Zubereitung

1. Die Erdnüsse mit einem Stabmixer fein mahlen. 80 g Hirse in einem Sieb mit heißem Wasser gut ausspülen. In einem Topf 160 ml Wasser erhitzen, die Hirse dazugeben und offen ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen, anschließend auf der ausgeschalteten Herdplatte zugedeckt 10-15 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen den Lauch putzen, waschen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Margarine in einem Topf erhitzen und den Lauch darin ca. 5 Min. andünsten, mit Brühe, Oregano und Basilikum abschmecken.
3. Restliche Hirse mit einem Stabmixer fein mahlen. Den Ingwer schälen und fein hacken. Dann alle Zutaten bis auf die Hefeflocken in einer Schüssel gut vermengen und nochmals abschmecken.
4. Die Form fetten und die Hirsemasse gleichmäßig darin verteilen. Die Hefeflocken auf den Auflauf streuen und diesen zugedeckt in den kalten Backofen (Mitte) stellen. Dann bei 190° (Umluft 170°) ca. 1 Std. backen.