

Rezept

Hirseauflauf mit Möhren

Ein Rezept von Hirseauflauf mit Möhren, am 09.06.2026

Zutaten

70 g Hirse	150 ml Gemüsebrühe
1 Zwiebel	250 g Möhren
100 g Pastinaken	1 EL Olivenöl
1-2 TL Currypulver	Salz
schwarzer Pfeffer	1 Ei (Größe L)
125 g Magerquark	40 g Romadur Käse (20 % Fett i. Tr.)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal

Zubereitung

1. Die Hirse in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Mit der Brühe in einem Topf aufkochen, dann zugedeckt ca. 5 Min. köcheln lassen. Herdplatte ausschalten und die Hirse in 10-15 Min. (oder nach Packungsangabe) ausquellen lassen.
2. Zwiebel schälen und fein würfeln. Möhren und Pastinaken schälen und grob raspeln. ½ EL Öl erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten, Currypulver darüberstreuen und untermischen. Gemüse dazugeben und unter Rühren 2-3 Min. mitdünsten. Gemüse in eine Schüssel geben, salzen und pfeffern.
3. Ofen auf 200° vorheizen. Das Ei trennen. Eigelb mit Quark verrühren, die Hirse und das Gemüse untermischen. Die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen. Das Eiweiß steif schlagen und unterheben.
4. Eine ofenfeste Form (ca. 16 x 24 cm) mit dem restlichen Öl einpinseln, die Masse hineinfüllen und glatt streichen. Im Ofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 25 Min. backen. Den Käse in Scheiben schneiden und auf dem Auflauf verteilen, den Auflauf weitere 6-7 Min. backen, bis der Käse zerlaufen ist. Heiß servieren. Dazu passt Tomatensalat.