

## Rezept

# Hirseauflauf mit bunter Paprika

Ein Rezept von Hirseauflauf mit bunter Paprika, am 19.04.2024

## Zutaten

<b>1 Bund</b> Frühlingszwiebeln	<b>500 g</b> Paprikaschoten (rot, gelb, grün)
<b>200 g</b> Hirse	<b>4 EL</b> Olivenöl
<b>4 TL</b> gehackter Rosmarin	<b>400 ml</b> Milch
Salz	Pfeffer
<b>120 g</b> Pecorino (ital. Hartkäse)	<b>100 g</b> Sahne
<b>500 g</b> Cocktailtomaten	<b>4 EL</b> grobe Semmelbrösel
Fett für die Form	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 615 kcal

## Zubereitung

1. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Paprikaschoten längs halbieren, putzen, waschen und grob würfeln. Die Hirse in ein Sieb geben, mit heißem Wasser waschen und abtropfen lassen.
2. In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen und zwei Drittel der Zwiebelringe darin glasig dünsten. Den Rosmarin und die Hirse dazugeben. Mit Milch ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Min. kochen lassen. Die Hirsemasse anschließend bei schwacher Hitze weitere 10 - 12 Min. ausquellen lassen.
3. Pecorino fein reiben. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Paprikawürfel darin kräftig anbraten. Dann mit der Sahne und 60 g Pecorino unter die Hirse mischen. Die Tomaten waschen und quer halbieren.
4. Den Backofen auf 220° vorheizen. Die Hirsemasse in eine gefettete Auflaufform füllen und die Tomatenhälften darauf verteilen. Den restlichen Pecorino und die Semmelbrösel darüberstreuen. Den Hirseauflauf im Backofen (Mitte, Umluft 200°) ca. 20 Min. backen. Mit den restlichen Zwiebelringen bestreut servieren.