

## Rezept

# Schneller Hirse-Möhren-Auflauf

Ein Rezept von Schneller Hirse-Möhren-Auflauf, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>1</b> große Möhre	<b>1 TL</b> Rapsöl
<b>100 g</b> Hirse	<b>200 g</b> TK-Erbsen
<b>100 ml</b> Gemüsebrühe	<b>1 TL</b> getrockneter Thymian
<b>1 TL</b> getrockneter Rosmarin	<b>2</b> Eier
Salz	Pfeffer aus der Mühle
<b>30 g</b> Parmesan	Fett für die Form

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Die Möhre putzen und schälen, längs halbieren und in kleine Würfel schneiden. Die Möhrenwürfel in einem größeren Topf in heißem Öl dünsten.
2. Die Hirse in kaltem Wasser spülen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Hirse mit den Erbsen, der Gemüsebrühe und den Kräutern zu den gedünsteten Möhrenwürfeln geben, aufkochen und zugedeckt 10 Min. köcheln lassen.
3. Die Gemüsemischung vom Herd nehmen, die Eier verquirlen und unterziehen. Die Mischung mit Salz und Pfeffer kräftig würzen, in eine gefettete Auflaufform füllen und etwa 15 Min. im vorgeheizten Ofen (Mitte) backen.
4. Den Parmesan grob reiben und 5 Min. vor Ende der Backzeit auf den Auflauf streuen und verlaufen lassen.