

Rezept

Spinat-Hirse-Auflauf

Ein Rezept von Spinat-Hirse-Auflauf, am 14.04.2026

Zutaten

500 g TK-Blattspinat	300 g Hirse
4 EL Rapsöl	Jodsalz
Pfeffer	frisch geriebene Muskatnuss
Zucker	1 TL Schnittlauchröllchen
1 kg Tomaten (ersatzweise 2 Dosen stückige Tomaten à 400 g)	3 Zwiebeln
3 Stängel Petersilie	2 Knoblauchzehen
100 g roher gewürfelter Schinken	2 EL Kürbiskerne
15 g Butter	1 EL gehacktes Basilikum
Fett für die Form	Aufl aufform (ca. 18 × 23 cm)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4-6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal

Zubereitung

1. Den Spinat mit 2 EL Wasser in einen Topf geben und zugedeckt bei schwacher Hitze auftauen lassen. In der Zwischenzeit die Hirse ohne Fett in einem Topf bei mittlerer Hitze rösten, bis sie anfängt zu duften, dann mit 600 ml Wasser ablöschen. 1 EL Rapsöl, 1 EL Salz, 1 TL Pfeffer, 1 Msp. Muskatnuss, 1 Prise Zucker und die Schnittlauchröllchen unterrühren und alles kurz aufkochen lassen. Den Hirsebrei zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Min. quellen lassen.
2. Die Tomaten kreuzweise einschneiden, mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und ohne Stielansätze klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.
3. Form fetten und den Backofen auf 200° vorheizen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen sowie die Kürbiskerne fein hacken. Beides mit der Hälfte der Tomaten unter die gequollene Hirse mischen.
4. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Darin zwei Drittel der Zwiebeln und die Hälfte des Knoblauchs mit den Schinkenwürfeln kräftig anbraten. Den Spinat dazugeben, untermischen und alles weiterbraten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Dabei gelegentlich umrühren.
5. Restliches Öl in einem Topf erhitzen, die verbliebenen Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Die restlichen Tomaten untermischen und die Sauce mit Salz, Pfeffer sowie dem gehackten Basilikum würzen.

6. Die Hälfte der Hirse in die Auflaufform füllen. Den Spinat daraufschichten und mit der Tomatensauce bedecken. Mit der restlichen Hirse abschließen. Die Butter in Flöckchen daraufsetzen und den Auflauf im heißen Ofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 15 Min. überbacken.