

Rezept

# Süßer Hirseauflauf

Ein Rezept von Süßer Hirseauflauf, am 10.06.2026

## Zutaten

<b>2</b> Tassen Hirse	<b>2</b> Tassen Wasser
<b>3</b> Tassen Milch	1/2 unbehandelte Zitrone
<b>80 g</b> Rosinen	1-2 EL Honig
1/2 TL Kardamom	1/2 TL Zimt
<b>1 Päckchen</b> Bourbon-Vanillezucker	<b>50 g</b> Haselnusskerne
<b>1 EL</b> Butterflöckchen	Butter für die Form

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 495 kcal

## Zubereitung

1. Die Hirse mit Wasser und Milch aufkochen und 15-20 Min. quellen lassen.

---

2. Den Backofen vorheizen. Die Auflaufform fetten. Zitrone heiß waschen und trockentupfen. Die Schale dünn reiben, den Saft auspressen. Mit Rosinen, Honig, Kardamom, Zimt und Vanillezucker in die heiße Hirsemasse einrühren.

---

3. Die Masse in die Form füllen. Die Haselnüsse hacken und darüber streuen. Die Butterflöckchen darauf setzen. Im Ofen bei 200° (Mitte, Umluft 180°) in ca. 25-30 Min. goldgelb backen. Den Auflauf noch heiß servieren. Dazu passt Zwetschgen- oder Apfelkompott.