Rezept

# Veganer Hirseauflauf mit Äpfeln

Ein Rezept von Veganer Hirseauflauf mit Äpfeln, am 29.04.2024

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **1 Dose** | Kokosmilch (400 ml) |
| **4 EL** | Agavendicksaft |
| **1 gestrichener TL** | Bourbon-Vanillepulver |
| | Auflaufform (ca. 25 x 15 cm) |
| **4 EL** | Zucker |
| **180 g** | Hirse |
| **1/2 TL** | Zimtpulver |
| **1 Prise** | Salz |
| **2** | große Äpfel |
| | vegane Margarine für die Form |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal

## Zubereitung

1. Die Dose Kokosmilch für mindestens 1 Std. in den Kühlschrank stellen.

2. Die Hirse in einem Sieb mit heißem Wasser abspülen, dann mit der doppelten Menge Wasser in einen Topf geben und aufkochen. 2 Min. bei mittlerer Hitze offen kochen, danach die Hitze herunterschalten und die Hirse zugedeckt ca. 15 Min. quellen lassen, bis sie das Wasser vollständig aufgesogen hat.

3. Die gekühlte Kokosmilch-Dose öffnen, das feste Kokosmus mit einem Löffel abheben und mit Agavendicksaft, Zimt, Vanille und Salz in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührgeräts verrühren. Sollte die Masse zu fest sein, kann sie mit der flüssigen Kokosmilch verdünnt werden, die in der Dose zurückgeblieben ist. Dann vorsichtig die gekochte Hirse unterrühren.

4. Den Backofen auf 200° vorheizen (Umluft 180° ohne Vorheizen). Die Äpfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Die Auflaufform mit Margarine einfetten, mit dem Zucker ausstreuen und dachziegelartig mit den Apfelscheiben auslegen.

5. Die Hirse-Kokos-Masse darauf verteilen und den Auflauf im heißen Backofen (unten) in ca. 35 Min. goldbraun überbacken.