

Hirse-Gemüse-Gratin

Zutaten | 4 Personen

1	Zwiebel
2 EL	Olivenöl
200 g	Hirse
500 ml	Gemüsebrühe
1	Lorbeerblatt
	gehackte Kräuter z.B. Petersilie, Thymian oder Rosmarin nach Geschmack
500 g	Gemüse der Saison z.B. Brokkoli, Bohnen, Möhren, Blumenkohl oder Zucchini
	Butter zum Fetten der Auflaufform
300 g	Sahne
2	Eier
1 EL	Weizenmehl
	Pfeffer, Muskat, Salz
100 g	geriebener Käse z.B. Emmentaler oder Gouda

Zubereitungszeit: 30 Min., Garzeit: 40 Min.

Zubereitung:

- Zwiebeln putzen, fein würfeln und in dem Olivenöl glasig dünsten.
- Die Hirse hinzufügen und kurz mitdünsten.
- Gemüsebrühe angießen, Lorbeerblatt und gehackte Kräuter hinzufügen. Alles zum Kochen bringen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Hirse 15 Minuten zugedeckt ausquellen lassen.
- In der Zwischenzeit das Gemüse waschen, putzen, in Stücke schneiden, kurz in kochendem Wasser bissfest garen und unter die Hirse mischen.
- Eine Auflaufform mit Butter einfetten und die Gemüse-Hirse-Mischung hineinfüllen.
- Sahne erwärmen. Eier zusammen mit dem Mehl in einer Schüssel aufschlagen. So nach und nach die warme Sahne einrühren und mit Pfeffer, Muskatnuss und Salz kräftig würzen. Die Ei-Sahne-Mischung über das Gemüse gießen.
- Zum Schluss alles mit geriebenem Käse bestreuen und im Ofen ca. 40 Minuten bei 180°C überbacken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 439 g

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
860 kcal	49 g	63 g	40 g	595 mg