

Hirse-Gemüse-Auflauf bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

2 große Zwiebeln, 200 gr Hirse (Körner), 3 Teelöffel Speiseöl, 1 Prise Pfeffer, 400 ml Gemüsebrühe, 1 Zweig Salbei, 20 gr Butter, 600 gr Blattspinat (tiefgekühlt), 1 Prise geriebene Muskatnuß, 1 Prise Paprika edelsüß, 2 Knoblauchzehen, 750 gr Fleischtomaten, 250 gr Champignon, 1 Zitrone, 100 gr geriebener Käse.

Die Vorbereitungen:

Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Salbei abspülen, trockentupfen, die Blättchen von den Stängel zupfen und fein schneiden. Tomaten kurze Zeit in kochendes Wasser legen (nicht kochen lassen), in kaltem Wasser abschrecken, enthäuten, die Stängelansätze herausschneiden und die Tomaten in Würfel schneiden. Champignon putzen, mit Küchenpapier abreiben, vierteln oder in Scheiben schneiden. Zitrone auspressen.

Die Zubereitung:

2 Teelöffel Öl erhitzen und die Hälfte der Zwiebelwürfel darin goldgelb andünsten. Die Hirse hinzufügen, anrösten, mit Pfeffer würzen, mit der Brühe aufgießen und zugedeckt etwa 20 Minuten garen. Die Hälfte der restlichen Zwiebel in Butter goldgelb andünsten. Spinat zufügen und zugedeckt bei geringer Hitze auftauen. Mit Pfeffer, Muskat und Paprika würzen. Knoblauch abziehen, zerdrücken und dazugeben. Den Spinat in einer gefetteten Auflaufform verteilen. Hirse, Tomatenwürfel und Salbei vermischen, abschmecken und auf den Spinat verteilen. Die restlichen Zwiebelwürfel in dem restlichen Öl glasig dünsten, Champignons zugeben. Mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit Pfeffer und Knoblauch würzen. Bei starker Hitze anbraten (die Pilze sollen kein Wasser ziehen). Die Pilze auf der Hirse verteilen, mit dem Käse bestreuen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben, bei Heißluft 180°C etwa 15-20 Minuten backen.