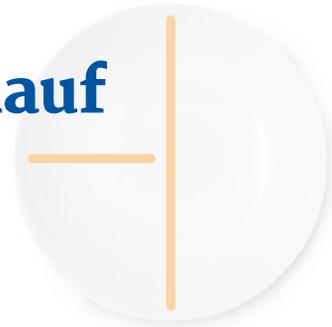




Raffinierter Hirse-Auflauf



Menge

Etwa 1600 g für 2 - 3 Portionen

Zutaten

1	Möhre
125 g	Hirse
¼ l	Wasser
½ TL	Salz
250 g	Rote Bete, gekocht und geschält
1 Stange	Porree
1 kleine Dose	Kichererbsen, abgetropft
1 kleine Dose	Tomatenstücke
je 1 Prise	Salz und Pfeffer
1 TL	Thymian
120 g	Käse, z.B. Gouda, 45 % Fett

Zubereitung

Möhre schälen und in Scheiben schneiden. **Hirse** waschen und mit **Wasser, Salz** und Möhre gar kochen. In der Zwischenzeit **Rote Bete** würfeln. **Porree** waschen und in Ringe schneiden. Ofen auf 175 °C Umluft vorheizen.

Kichererbsen im Sieb gründlich mit Wasser spülen und abtropfen lassen.

Hirse mit den **Tomatenstücken** und dem restlichen Gemüse in einer Auflaufform vermengen.

Mit **Salz, Pfeffer** und **Thymian** würzen. **Käse** raspeln und über den Auflauf verteilen.

Auflaufform in den Ofen schieben und für ca. 25 Minuten backen.

Es ist fertig, wenn der Käse anfängt goldbraun zu werden.

NUTRI-SCORE



Nährwertangaben je 100 g

Energie	375 kJ / 90 kcal	Eiweiß	4,1 g
Fett	3,1 g	Ballaststoffe	1,9 g
gesättigte Fettsäuren	1,7 g	Natrium	237 mg
Kohlenhydrate	12,4 g		
davon Zucker	2,8 g	Gemüse/Obst/Nuss	69 g

Hinweis

Hirse ist als Getreidesorte glutenfrei und liefert wertvolles Eisen. Statt Hirse eignen sich in diesem Rezept auch Reis, Quinoa, Hafer- oder Gerstengrütze.