Gemüse mit Hirsekruste

Kategorie: Aufläufe und Ofengerichte - Aufwand: mittel - Preis: gering - für Gruppen: ja - vegetarisch: ja

150 g	Hirse
300 ml	Gemüsebrühe
4,0	Möhren
4,0	kleine Zucchini
300 g	Champignons
4,0 EL	Olivenöl
1,0	Zwiebel
1,0	Knoblauchzehe
1,0	Ei
50,0 g	Sahne
100 g	Parmesan
2,0 EL	Kürbiskerne
	Salz & Pfeffer
	Muskat
0,5 Bund	Petersilie

(Angaben für 4 Personen)



Hirse wird heute in der deutschen Küche selten verwendet. Dabei kann man damit wirklich leckere Gerichte zu bereiten. Hier ergibt sie zusammen mit Parmesan eine knusprige Kruste über knackigem Gemüse.

Zubereitung

Die Hirse mit der Gemüsebrühe in einem Topf einmal aufkochen lassen und bei geringer Hitze mit geschlossenem Deckel etwa 30 Minuten quellen lassen.
Die Möhren und Zucchini in schmale, die Pilze in breite Streifen schneiden. Zwei Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen, Gemüse darin anbraten und aus der Pfanne nehmen. Die Zwiebel fein hacken, den Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken.
Zwiebelwürfel und Knoblauch im restlichen Öl glasig dünsten. Die Hirse mit dem Ei, Sahne, Parmesan, Kürbiskernen und der Zwiebel-Knoblauch-Mischung vermengen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
Die Gemüsestreifen in eine Aufflaufform geben und die Hirsemischung gleichmäßig darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C auf der zweiten Einschubleiste von oben etwa 25 Minuten goldbraun überbacken. Die Petersilie fein hacken und den Auflauf damit bestreuen.