

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)
<http://www.gesunde-rezepte.de>

Hirseauflauf 1

| | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| 250 g Hirse | in |
| 375 cm ³ Gemüsebrühe | ca. 15 Min. garen. |
| | Inzwischen: |
| 130 g Netto Gelbe Rüben | und |
| 130 g Netto Porree | fein würfeln, alles mit der Hirse |
| | mischen und in eine ofenfeste, |
| | gefettete Form füllen, |
| 50 g Gouda, gerieben | auf der Oberfläche verteilen, |
| 180 g Netto große Champignons | in Scheiben schneiden u. leicht |
| | aufgefächert in den Auflauf |
| | drücken. |
| 100 cm ³ Sahne | mit |
| 1 Ei (Gr. L) | verquirlen, leicht gesalzen über |
| | den Auflauf gießen. |
| | Im Backofen b. 200 Grad ca. 20 |
| | Min. überbacken. Mit |
| geh. Petersilie od. Schnittlauch | bestreut servieren. |

Gesamt: 1392,9 kcal : 4 = 348 kcal