

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Hirseauflauf

200 g Netto Zwiebeln
150 g Hirse
20 g ungeh. Pflanzenmarg.
400 cm³ Gemüsebrühe

Pfeffer weiß
350 g Netto Champignons
200 g Netto Gelbe Rüben
350 g Netto Zucchini

jod. Meersalz, Pfeffer weiß

2 Eier (Gew.-Kl. 4)
¼ l Milch, 1,5%
jod. Meers., Pfeffer w. u. Muskat

250 g saure Sahne
1 Bd. Schnittl., i. Röll.
1 Bd. Peters., glatt, geh.
jod. Meersalz, Pfeffer weiß
Schnittl., i. Röll.
Gesamt: 1488 kcal : 4 = 372 kcal

würfeln, mit
in
andünsten,
angiessen, 20 Min. garen,
würzen mit:

in Scheiben schneiden. Cham-
pignons in einer Pfanne ohne
Fett zugedeckt 5 Min. b. mittl.
Hitze, bis sie Saft gezogen ha-
ben. Gelbe Rüben zugeben u. 2
Min. mit garen, dann Zucchini,
würzen mit:

Hirse in eine Auflaufform füllen,
Gemüse darauf verteilen.
mit
verquirlen, würzen mit:
u. über d. Gemüse giessen.
Im vorgeh. Backofen b. 200
Grad ca. 30 Min. garen.
Dazu Sauce:

würzen mit:
Auflauf m. d. Sauce u. mit
bestreut servieren.

