

Aktionsrezept

aus: **köstlich vegetarisch**, Ausgabe 6-2026, Winterküche – So geht Genuss



Foto: Rogge & Jankovic Fotografen, Köln

WISSENSWERT

Hirse gehört zu den ältesten kultivierten Getreidearten und ist für ihre kleinen, goldgelben Körner bekannt. Besonders wertvoll macht sie ihr hoher Gehalt an Eisen, der den von Weizen um das Doppelte bis Dreifache übersteigt. Zudem ist Hirse glutenfrei.

Für 4 Portionen

Auflauf

300 g Hirse
Salz
600 g rote Zwiebeln
300 g Möhren
30 g Butter
1 Bund glatte Petersilie (ca. 20 g)
150 g Raclettekäse am Stück (oder Bergkäse)
1 EL Apfelessig
1 EL Zucker
schwarzer Pfeffer

Guss

200 g Sahne
100 ml Milch
2 TL mittelscharfer Senf
2 Eier
1 Msp. Muskat
½ TL gemahlener Kümmel
Außerdem
Butter für die Form
Auflaufform (ca. Ø 28 cm)

Hirseauflauf mit roten Zwiebeln und Raclettekäse

1. Für den Auflauf Hirse in feinem Sieb heiß abbrausen, abtropfen lassen und nach Packungsanleitung in Salzwasser bissfest garen. Inzwischen Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Möhren mit Gemüsebürste und Wasser säubern, putzen, je nach Größe längs halbieren oder vierteln und quer in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Butter in großer Pfanne zerlassen und Zwiebeln und Möhren darin 10 Minuten bei niedriger Hitze anschwitzen.

2. Inzwischen Form fetten. Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Raclettekäse grob reiben. Gemüse mit Apfelessig ablöschen, kurz einkochen lassen und mit Zucker, ½ TL Salz und 1 Msp. Pfeffer würzen. Pfanne vom Herd nehmen. Hirse, die Hälfte des Käses und ¾ der Petersilie unter das Gemüse rühren. Mischung nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und in der Auflaufform verteilen.

3. Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Für den Guss Sahne, Milch, Senf, Eier, Muskat, Kümmel, 1 TL Salz und ½ TL Pfeffer in einer Rührschüssel gut verrühren. Guss über der Gemüse-Hirse-Mischung verteilen, damit vermengen und alles glattstreichen. Restliche Hälfte des Käses darüberstreuen und Auflauf 30–35 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen. Auflauf mit restlicher Petersilie garniert servieren (s. Tipp).

Dauer: ca. 1 Stunde 10 Minuten (inkl. 35 Minuten Wartezeit)

Pro Portion: ca. 749 kcal | 3140 kJ | 25 g EW | 69 g KH | 40 g F | 7 g BST | 5,7 BE

KÜCHEN-TIPP

> Ein **grüner Salat**, z. B. Feldsalat, passt prima zum Auflauf.



JETZT NEU:
bis 17.12.2026
im Handel

Lust auf mehr?

Die aktuelle Ausgabe, ältere Hefte und tolle Abo-Angebote finden Sie in unserem Online-Shop unter:

www.koestlich-vegetarisch.de

Herausgeber: go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch. Rezept und Foto(s) sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, als Ganzes oder in Teilen, ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlags nicht gestattet.