

Hirse-Auflauf



dickkuechen.de

Zutaten (für 4 Personen)

- 100 g Butter (weich)
- 250 g Hirse
- 250 ml Wasser
- 1 Zwiebel
- 20 g Butter
- 200 g Champignons
- 1 Stange Lauch
- 1 Möhre
- 1 Kohlrabi
- 1/4 Blumenkohl
- 3 Eier
- 1 Päckchen Kräuter-Crème-fraîche
- 1/4 l Saure Sahne
- 200 g geriebener Emmentaler
- 1 Päckchen Tiefkühl-Kräuter (8 Kräuter)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Hirse mit Wasser in einem ungelochten Garbehälter garen.

Dampfgaren 100°C / 30 Minuten

Druckdampfgaren 120°C / 15 Minuten

2. Zwiebel würfeln und mit Butter in einen ungelochten Garbehälter geben, abdecken und zusammen mit der Hirse zu Ende garen.

Dampfgaren 100°C / 4 Minuten

Druckdampfgaren 120°C / 2 Minuten

3. Champignons blättrig, Lauch in feine Ringe und Kohlrabi und Möhren in feine Würfel schneiden. Blumenkohl in kleine Röschen teilen und mit der gedünsteten Zwiebel zur Hirse geben.

4. Alle weiteren Zutaten miteinander verrühren und unter die Hirse-Gemüse-Masse geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und garen.

Dampfgaren 100°C / 15–20 Minuten

Druckdampfgaren 100°C / 15-20 Minuten

Zubereitungszeit

Dampfgarer ca. 85 Minuten

Druckdampfgarer ca. 60-65 Minuten