



Hirseauflauf süß (für eine mittelgroße Auflaufform, ca. 4 Portionen)

150 g Hirse (heiß waschen, mit kochendem Wasser überbrühen)
60 dag Rohrzucker
2 Dotter, 2 Eiklar
750 ml Kuh- oder Schafmilch (alt. Mandelmilch, Reismilch, Sojamilch, Hafermilch)

60 g Butter

Gestiftelte Mandeln – bei Kleinkindern ersetzen durch gemahlene!

Gewürze: Kardamompulver, schwarze Vanille(pulver), Zimtpulver.

Milch mit Gewürzen aufkochen, Hirse zugeben, Mandeln dazu – ca. 20 min dünsten, dann ausquellen lassen, abkühlen lassen.

Dann Butter mit Dotter und Rohrzucker zu einem Abtrieb rühren, Hirsekoch einmengen, zuletzt Schnee vorsichtig unterheben. Ca. 40 min im Rohr bei ca. 170 grad backen.

Dazu passt: Apfelmus, Pfirsichmus, Nektarinenmus, Marillenmus – je nach Geschmack!

Hirseauflauf pikant (5 – 6 Portionen)

300 g Hirse
1 Liter Wasser
2 EL Gemüsebrühe
1 Stange Porree
1 große Karotte
¼ Sellerieknolle (von einer großen Knolle)

Salz, Cumin (=Mutterkümmel bzw. Kreuzkümmel), Koriander, Kurkuma (eher orientalisches, asiatisch) **ODER** Salz, Oregano, Majoran, Thymian, Basilikum, Rosmarin (mediterran)

4 Eier
1 Becher Sauerrahm oder alternativ Sojacreme
Butter

Hirse mit heißem Wasser (Wasserkocher) ein paar mal kräftig durchwaschen.

1 L Wasser mit Gemüsebrühe aufkochen, die Hirse dazugeben, den kleingeschnittenen Lauch, die kleingeschnittenen oder grob geriebenen Karotten und Sellerie beimengen wie auch die Gewürze (außer Salz). Garköcheln (ca. 20 min) und ausquellen lassen.

Eier trennen, Eigelb mit Sauerrahm vermengen, unter die Hirsemischung mengen und mit Salz abschmecken, dann den Eischnee untermengen und alles in eine gefettete Auflaufform füllen. Bei mittlerer Hitze etwa eine halbe Stunde im Rohr backen.

Beilagenvarianten: Blattsalat und ev. Joghurt-Kräuter Sosse (Sommer), Roter Rübensalat, Fisolensalat, Brokkolisalat etc.

Hirse nährt und harmonisiert die Mitte, gleicht Süßgelüste aus, stärkt die Knochen, Zähne, Nägel. Sehr empfehlenswert auch für Kinder.