



Mangold-Hirse-Auflauf

Zutaten für 4 Pers.

Zubereitungszeit ca. 20 Min., + 40 Min. Backzeit

1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
1 EL Öl
200 g Hirse
0,5 L Gemüsebrühe

Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln und im Öl kurz anbraten.

Die Hirse dazugeben und unter Rühren für 2 Minuten mitbraten. Dann mit der Brühe ablöschen, einmal aufkochen und bei geringer Hitze entsprechend der Anleitung der Hirse (etwa 15 Min.) bei geschlossenem Deckel ziehen lassen. Anschließend etwas abkühlen lassen.

650 g Mangold

Den Mangold waschen und in kochendem Wasser blanchieren. Nach einer weiteren Minute abschütten, mit kaltem Wasser abschrecken und alles fein hacken.

75 g Hartkäse
3-4 Eier
Salz, Pfeffer
Muskat

Den Käse reiben.

Die Eier trennen. Die Eigelbe mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit Käse und Mangold unter die Hirse mischen. Das Eiweiß schlagen und vorsichtig unter die Hirsemasse heben.

Diese in eine gefettete Auflaufform füllen und für etwa 40 Minuten bei 200° in den Ofen geben.

Rhabarber-Bananen-Auflauf

Zutaten für 4 Pers.

Zubereitungszeit ca. 15 Min. + 30 Min. Backzeit

400 g Rhabarber
3 Bananen
1 EL Zucker

Rhabarber waschen, putzen und in 2 cm große Stücke schneiden. Bananen schälen und in Stücke schneiden. Beides mit Zucker bestreuen.

3 Eier getrennt
2 EL Puderzucker

Eiweiß steif schlagen, Puderzucker und Eigelb mischen und nach und nach unter den Eischnee rühren.

3 EL Mehl
2 EL Speisestärke
3 TL Backpulver

Mehl, Stärke und Backpulver darüber sieben und vorsichtig unterheben.

Teig in eine gefettete Form füllen, das Obst darauf geben.

Bei 200 Grad ca. 30 Minuten backen.

Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.