

Hirse-Auflauf mit Pastinaken

Zubereitungszeit:

*Eine Stunde oder
etwas länger.*

Dazu ist zu sagen:

Schmeckt auch kalt.

Das perfekte

Studentenessen:

*Einmal kochen und
tagelang davon satt
essen.*

Reicht für 4 Personen.

- | | | |
|------------|--|---|
| 1. | 200 g Hirse | waschen, abtropfen und in einem Topf in Öl andünsten. |
| 2. | $\frac{1}{2}$ l Brühe | mit kochendem Wasser zubereiten. |
| 3. | Die Brühe | zu der Hirse geben, 10 min köcheln lassen, dann vom Herd nehmen und 20 min weiter quellen lassen. |
| 4. | 2 Zwiebeln | würfeln und in einer Pfanne in Öl dünsten. |
| 5. | 400 g Pastinaken, 300 g Möhren | grob raspeln und zu den Zwiebeln geben und mitdünsten. |
| 6. | 100 g Parmesan | reiben. |
| 7. | 250 g Quark, 4 Eier | in die Hirse rühren |
| 8. | Mit Salz, Pfeffer, Muskat | die Hirse pikant abschmecken. |
| 9. | Eine große Auflaufform mit Butter | einfetten. |
| 10. | Hirsemasse und Möhren-Pastinaken-Masse | abwechselnd in die Auflaufform schichten. |
| 11. | Den Parmesan | ganz oben drüber streuen. |
| 12. | Den Auflauf | 20 min oder länger, je nach Höhe des Auflaufs, bei 180 – 200 °C backen. |
| 13. | $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie | klein schneiden. |
| 14. | Den Auflauf mit frischer Petersilie | servieren und schmecken lassen. |