

Prinz-Eugen-Straße 2  
77654 Offenburg

Ernaehrungszentrum@ortenauekreis.de  
www.EZ-Ortenau.de



## Hirseauflauf mit frischen Champignons

Zutaten:	Zubereitung:
400 ml Gemüsebrühe 1 Lorbeerblatt 250 g Hirse	Brühe aufkochen und die Hirse einstreuen, <b>15 Minuten quellen</b> lassen.
150 g Möhren 1 Bd. Lauchzwiebeln <b>oder</b> 1 Stange Lauch 400 g frische Champignons	Waschen, schälen, in feine Stifte schneiden. putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Trocken abreiben, blättrig schneiden.
10 g Öl	In einer Pfanne erhitzen, das Gemüse darin andünsten.
Das Gemüse mit der Hirse vermischen und in eine Auflaufform geben.	
50 g Gruyère	Reiben, über den Auflauf streuen.
1 B. Sahne Salz, Pfeffer, Muskatnuss	Vermischen und über den Auflauf gießen
<b>Den Auflauf bei 180 Grad Heißluft ca. 25 Minuten backen.</b>	
3 Zweige Petersilie oder Kerbel	Waschen, klein hacken, über den Auflauf streuen und servieren.

