

# Hirse-Quark-Auflauf

Autor: KOCHEN



## ZUTATEN

2 dl Gemüsebouillon  
125 g Hirse  
100 g Magerquark  
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  
125 g Zucchini  
100 g Gruyère  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
1 Esslöffel Butter, weich  
3 Esslöffel Paniermehl  
3 Eier

## Zum Servieren

250 g Cherrytomaten  
Salz, Pfeffer  
1 Bund Petersilie, glattblättrig  
1 Esslöffel Balsamicoessig  
3 Esslöffel Olivenöl

## Info

Pro Portion  
21 g Eiweiss  
23 g Fett  
31 g Kohlenhydrate  
425 kKalorien  
1779 kJoule

## ZUBEREITUNG

Für 4 Personen

1 In einer kleinen Pfanne die Bouillon aufkochen. Die Hirse in ein Sieb geben und unter kaltem Wasser gründlich spülen. Dann in die kochende Bouillon geben und zugedeckt auf kleinstem Feuer ausquellen lassen. Den Magerquark unterrühren, alles mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.

2 Inzwischen die Zucchini rüsten und ungeschält an der Röstiraffel reiben. Den Gruyère ebenfalls raspeln. Die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt schönem Grün hacken.

3 Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. 5–6 Tassen à je etwa 2 dl Inhalt grosszügig ausbuttern und mit dem Paniermehl ausstreuen. Auf ein Backblech stellen.

4 Die Eier in Eigelb und Eiweiss trennen. Die Eiweiss mit 1 Prise Salz steif schlagen. Die Eigelb mit den Zucchini, dem Gruyère und den Frühlingszwiebeln unter die abgekühlte Hirsemasse rühren. Dann den Eischnee sorgfältig unterziehen. Die Masse in die vorbereiteten Tassen füllen.

5 Den Hirse-Quark-Auflauf im 200 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille 30 Minuten backen. Dann die Oberfläche mit Alufolie decken und weitere 15 Minuten backen.

6 Inzwischen die Cherrytomaten vierteln, in eine Schüssel geben und kräftig mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die Petersilienblätter von den Zweigen zupfen und fein hacken. Mit dem dem Balsamicoessig und dem Olivenöl zu den Tomaten geben und alles sorgfältig mischen.

7 Die Hirseaufläufe heiss auf Teller stürzen und den Tomatensalat darum herum anrichten. Sofort servieren.