

Hirseauflauf mit Marillen (2-Tages-Frühstück)

Tag 1: gekochte Hirse mit Kompott

- E 2 kleine Tassen Hirse waschen und in einem Topf trocken rösten bis sie zu duften beginnt
- E eine Handvoll Rosinen dazugeben
- E ½ Teelöffel Zimtpulver
- M eine Prise Kardamompulver
- W eine Prise Salz
- H ein Spritzer Zitronensaft und ein kleines Stück Zitronenschale im Ganzen
- F mit 3 Tassen heißem Wasser aufgießen
- E und einer Tasse Apfelsaft ergänzen
- E zum Schluss ein Stückchen Butter dazugeben

Je nach Größe der Hirse ca. 15 bis 20 min auf kleiner Flamme köcheln bis die ganze Flüssigkeit vom Getreide aufgenommen wurde.

Als Frühstücksgemisch für Tag 1 das Getreide servieren z. B. mit Apfel-Marillenkompott und geröstetem Sesam; Rest der Hirse und des Kompotts im Kühlschrank aufbewahren.

Tag 2: Auflauf mit Früchtemus (vielleicht als Sonntagsfrühstück?)

- E 3-4 Eier schaumig schlagen (passend zur Menge der übriggebliebenen Hirse)
- E 2 Esslöffel braunen Zucker dazugeben und mit dem Mixer zu einer festen Masse rühren
- M eine kleine Prise Pfeffer
- W und eine kleine Prise Salz
- H-F fein geriebene Schale einer halben Zitrone
- F und einen ½ Kaffeelöffel Kakaopulver.
- E Die kalte übriggebliebene Hirse gut in der Eiermasse verrühren
- E mehrere Esslöffel geriebene und geröstete Mandeln
- E und reife in Stückchen geschnittene Marillen unter die Masse mischen.

Eine Auflaufform mit Butter einfetten und die Masse darin verteilen, glattstreichen, mit Mandelsplitter bestreuen und ca. 20 min. bei 220° fertigbacken.

Das restliche Kompott wärmen, pürieren und als Mus zum fertigen Auflauf servieren!

Tipp: Wer „Tag 1“ überspringen und gleich den Auflauf machen möchte, bitte die Hirse auskühlen lassen vor dem Vermischen mit der Eimasse.

