



BUNTER HIRSE- GEMÜSEAUFLAUF

WAHLWEISE MIT LACHSFILET

ZUTATEN für 4 Personen

1 Gemüsezwiebel	1 TL Rosmarin, getrocknet
1 große Karotte	
1 große gelbe Paprika	4 Eier
200g Erbsen, TK	
1 EL Rapsöl	Salz
200g Hirse	Pfeffer
200 ml Gemüsebrühe	50g Parmesan
1 EL Oregano, getrocknet	Ausserdem: Öl für die Form

WAHLWEISE MIT LACHSFILET

200g Lachsfilet

NÄHRWERTE | pro Person ca.:

Brennwert: 394 kcal | Eiweiß: 22 g
Fett: 14 g | Kohlenhydrate: 44 g
Ballaststoffe: 13 g

NÄHRWERTE MIT FISCH | pro Person ca.:

Brennwert: 495 kcal | Eiweiß: 32 g
Fett: 21 g | Kohlenhydrate: 44 g
Ballaststoffe: 13 g

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze, Umluft 180 Grad) vorheizen.
2. Die Zwiebel schälen. Die Möhre schälen, längs halbieren. Die Paprika halbieren, putzen, waschen, dabei von den Kernen und weißen Innenhäuten befreien, mit der Möhre und der Zwiebel in kleine Würfel schneiden.
3. Alles in einem größeren Topf in heißem Öl dünsten.
4. Die Hirse in einem Sieb kurz unter fließendem Wasser abspülen, mit der Brühe und den Kräutern zum Gemüse geben und zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen.
5. Die Gemüsemischung vom Herd nehmen, Eier und Erbsen unterheben. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen, in eine gefettete Auflaufform füllen und auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.
6. Den Parmesan reiben, 5 Minuten vor Ende der Backzeit auf den Auflauf streuen.



WAHLWEISE MIT LACHSFILET

7. Das Lachsfilet bei Bedarf entgräten, in mundgerechte Würfel schneiden und mit den Erbsen und den Eiern zur Hirse geben. Wie beschrieben zubereiten.

HINWEIS: Die Kombination von Karotten und Paprika sichert eine hohe Zufuhr verschiedener Entzündungshemmer wie der Radikalfänger-Vitamine A, C und E.