

Kürbis-Auflauf mit Feta

Zutaten für 4 Portionen:

300ml Wasser – 150g Hirse – Muskat – Pfeffer – Salz – Olivenöl – 2 Zwiebeln – 1 Hokkaido – 2 Knoblauchzehen – Petersilie – Oregano – 250g Quark – Rosenpaprika – 2 Eier – Zitronensaft – 200g Feta – Butter

Zubereitung:

- Hirse 15 Minuten im Wasser köcheln, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und anschließend noch ca. 10 Minuten quellen lassen. Abkühlen lassen
- Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken
- Kürbis waschen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch (mit Schale) in mundgerechte Stücke schneiden
- Olivenöl erhitzen und darin Zwiebeln, Knoblauch und Kürbis anbraten
- Mit Salz, Pfeffer, Petersilie und Oregano würzen
- Die Eier trennen, Eiweiß steif schlagen. Feta zerbröseln
- Hirse mit Quark und Eigelb mischen, mit Rosenpaprika abschmecken
- Das Gemüse mit der Hirse verrühren und zum Schluss den Eischnee unterheben. Mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken
- Alles in eine gefettete Auflaufform geben, Feta und einige Butterflocken darauf verteilen
- Bei 225°C 20-30 Minuten backen

Wir wünschen guten Appetit!

