

Hirse-Lasagne mit Lauch

Die Hirse-Lasagne mit Lauch besteht aus raffiniert kombinierten Zutaten. Das Rezept eignet sich auch für die vegetarische Küche.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 60 min

Gesamtzeit: 1,3 h



Zutaten

160 g	Hirse
350 ml	Gemüsefond
100 g	Lauch
1 EL	Sonnenblumenöl
160 g	Karotten
50 g	Tomatenmark
50 g	Gemüsemais
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Muskat
1 Stk.	Knoblauchzehe
50 g	Käse
110 g	Magerjoghurt
1 Stk.	Ei
1 Stk.	Eiweiß

Zubereitung

1. Den italienischen Klassiker kann man in verschiedenen Variationen herstellen, hier geht es um die Zubereitung der **Hirse-Lasagne mit Lauch**. Zu Anfang Hirse und Gemüsefond aufkochen.
2. Den Topf mit einem Deckel verschließen und die Hirse nach 20 Minuten aufgehen lassen.

Karotten raffeln und mit dem Lauch in Ringen im Öl dünsten. Gemüsfond und Tomatenmark hinzugeben.

3. Knoblauch abziehen und fein zerhacken und beifügen. Mais unterrühren und anschließend pfeffern, salzen und mit Muskat würzen. 10 Minuten dahin köcheln.
4. Joghurt, Eiweiß und Ei mit geriebenem Käse vermischen und mit Salz abschmecken. In einer großen Auflaufform zuerst Hirse und dann die Gemüsemasse aufmischen und den Vorgang mehrere Male wiederholen.
5. Eine Hirseschicht und der Ei-Käse Guss schließen das Ganze ab. Hinweis: Den Käse vor dem Reiben in das Tiefkühlfach legen, da er sich dadurch leichter reiben lässt. Lasagne in den Ofen geben für 20 Minuten und bis zu einer goldgelben Farbe backen.

Tipp

Zur Hirse-Lasagne mit Lauch einen klassischen und frischen Weißwein und einen gemischten Salat.