

Gartenbauschule

Hünibach

**Biologisch-Dynamisch**

Chartreusestrasse 7, 3626 Hünibach  
Tel. 033 244 10 20, Fax 033 244 10 29  
Laden: Tel. 033 244 10 21

## Hirse-Karotten-Auflauf

Zutaten für 4 Portionen:

200g Hirse  
¾ l Gemüsebrühe  
200 g saure Sahne, 10 % Fett  
2 Eier  
1 EL Petersilie und Majoran  
Pfeffer gemahlen

800 g Karotten  
1 Zwiebel  
1/8 l Milch  
1 EL Rapsöl  
Dill, Gewürz  
40 g Parmesan  
40 g Reibkäse

Die Hirse in die kochende Brühe rühren und zugedeckt auf kleinster Flamme 40 Min. quellen lassen. Eier, saure Sahne und Gewürze daruntermischen. Die Karotten grob raspeln, mit gehackter Zwiebel, Milch, Parmesankäse und Öl mischen, abschmecken und in eine feuerfeste Form verteilen. Die Hirsemasse darauf streichen und mit Reibkäse bestreuen. Den Auflauf bei ca. 200 °C 30 – 40 Min. backen.

Zusammen mit Salat eine vollwertige und gute Mahlzeit.

Wir wünschen guten Appetit.

Das Rezept wurde uns vom Mühlistübli in Steffisburg zur Verfügung gestellt.