genuss region
NIEDERBAYERN

Hirsekuchen auf Wintersalat mit Belugalinsen und Heumilchjoghurt

ZUTATEN

(für 4 Personen)

Für den Kuchen:
200g Hirse
2 Zwiebeln, 2 Zehen Knoblauch
500g Wintergemüse (Schalen aufheben)
Bratöl und ein kleines Stück Butter
Thymian, Rosmarin, Lorbeerblätter, Salz

Für den Guss:
2 Eier
250 ml Sahne
2 EL Weizenmehl glatt
125 g geriebenen Hartkäse
Salz und Muskat

ZUBEREITUNG

Die Hirse mit Hilfe eines Siebes gut waschen.
Die Gemüseschalen mit Lorbeerblättern und Salz in einen Topf mit 500ml Wasser geben, Deckel drauf, aufkochen und 10 min lang köcheln lassen. Abseihen. Fertig ist die Gemüsebrühe.

Die Zwiebeln anbraten (ein kleines Stück für das Dressing aufheben), Hirse, Gewürze und das Butterstück dazugeben und die Brühe angießen.
Deckel drauf und bei geringer Hitze 10-15 Min kochen und 10 Min quellen lassen.
Das Gemüse separat andünsten und würzen.
Das Backrohr auf 170 Grad vorheizen.

Die Eier verquirlen, Sahne und Käse einrühren und mit Muskat und Salz abschmecken. Ist die Hirse gut ausgequollen, mit dem Gemüse vermischen und in eine Auflaufform füllen. Die Eier-Sahne-Mischung drübergießen und ab ins Rohr für 25 Minuten.

Währenddessen:
Die Belugalinsen gründlich abspülen, 20 min kochen und salzen.
Die Salate waschen und zupfen.

genuss region
NIEDERBAYERN

ZUTATEN

Für die Belugas:
1 Tasse Belugalinsen
2 Tassen Wasser

Für die Salate:
einen schönen kleinen Zuckerhut
ein paar Streifen Radicchio
50g Feldsalat oder Portulak

Fürs Dressing:
50ml Rapsöl,
20ml Apfelessig,
Salz,
2TL Honig,
2TL Senf,
ein Zwiebelstückchen,
ein Schluck Apfelsaft mit dem Pürierstab zu einer homogenen Soße gemixt.

ZUBEREITUNG

Jetzt einen Blick ins Rohr werfen:
Wenn die Oberfläche golden schimmert, ist der Kuchen fertig.
Wenn der Kuchen nach seiner Zeit im Rohr noch ein Viertelstündchen Zeit bekommt,
so wird sich der Guss von Minute zu Minute festigen.
Das macht das Abstechen leichter und fördert kompakte Stücke.

Zum Anrichten die Salate durchs Dressing ziehen, neben den Kuchen auf den Teller geben und mit Joghurt verfeinern.