



Weitere tolle
Rezepte zur
Genussregion
finden Sie hier

weil heimat schmeckt.

Wir – die Genussregion Niederbayern – zeigen die Vielfalt unserer Region vom Acker bis zum Teller, von der Tradition bis zur Zukunft auf. Dabei haben wir es uns zum Ziel gesetzt, die Gesellschaft für unsere hervorragenden, niederbayerischen Lebens- und Genussmittel zu begeistern; und der Umwelt und den Menschen, die sich tagtäglich hinter unseren Tellern verbergen, die Wertschätzung entgegenzubringen, die sie verdienen.

Genussregion Niederbayern
Amt für Ländliche Entwicklung Niederbayern
Dr.-Schlögl-Platz 1, 94405 Landau a. d. Isar
www.genussregion-niederbayern.de
Grafik & Layout: WEISSRAUM GmbH, Grafenau
Fotos zu redaktionellen Beiträgen: Armin Weigel Fotografie



NAWAREUM



Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus mit Unterstützung durch das Amt für Ländliche Entwicklung Niederbayern.
Wir danken unseren lokalen Partnern und Unterstützern der Genussregion Niederbayern.



HERZHAFTER

Hirsekekuchen

Klein, aber oho!

Hirse – oder wie der Niederbayer zu sagen pflegt – der Brein, genoss bei unseren Vorfahren einen besonderen Stellenwert: Denn der Brein gedeiht dank seiner kurzen Vegetationszeit sowie seiner Widerstandsfähigkeit auch unter widrigen Bedingungen und macht darüber hinaus satt. Früher wurde er daher insbesondere auf den mageren Böden des Vorlandes des Bayerischen Waldes kultiviert. Ob zu Mehl gemahlen, als Brei oder Art Reis zubereitet, Brein zählte zu den Festtagspeisen!

Zutaten für 4 Personen

Für den Kuchen:

200 g Hirse

2 Zwiebeln, 2 Zehen Knoblauch

500 g 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



Herstellung

Die Hirse mit Hilfe eines Siebes gut waschen. Die Gemüseschalen mit Lorbeerblättern und Salz in einen Topf mit 500 ml Wasser geben, Deckel drauf, aufkochen und 10 Minuten 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 Minuten kochen und 10 Minuten 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.

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.

Als Beilage empfehlen wir: Belugalinsen und Salate

Quelle: Bernhard Senkmüller, Genussbotschafter und ausgebildeter Koch, zubereitet beim 20km-Dinner am 2. Februar 2024 in Straubing