

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Hirse-Weintrauben-Auflauf

250 g Hirse

3/4 l Milch

1 Prise jod. Meersalz

2 Eier (Gr. L)

2 El Honig

1 El unbeh. Zitronenschale

350 g Netto blaue u. grüne  
Weintrauben

Saft v. 1/2 Zitrone

2 El Honig

mit

und

aufkochen lassen u. b. geringer  
Hitze ca. 20 Min. zu einem  
dicken Brei ausquellen lassen.

trennen, Eigelb mit

und

schaumig rühren.

waschen, halbieren u. ent-

kernen. In eine Schüssel geben

und

darübergeben, alles

miteinander vermengen u. kurz  
durchziehen lassen.

Den abgekühlten Hirsebrei

mit dem Ei-Honig-Gemisch

verrühren. Eiweiss Steif

schlagen u. unterheben. Eine

feuerfeste Auflaufform fetten,

die Hälfte der Hirsemasse

hineingeben. Weintrauben

daraufgeben (einige zum  
Verzieren zurücklassen.) Alles

m. d. restlichen Hirsemasse

abdecken und den Auflauf im

vorgeheizten Back. (E-Herd:

200° C, ca. 1 Std. backen.

Gas-Herd: St. 3, Mikrowelle

Plus: 200°C/ 360 W/ 16 Min.)

Gesamt: 2349 kcal : 4 = 587 kcal

: 6 = 392 kcal

: 8 = 294 kcal

Zum Schluss d. fertigen Auflauf

m. d. restl. Weintrauben ver-

zieren.

: 8 = 294 kcal verlieren.