



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

HIRSESCHNITTEN MIT TOMATENSAUCE

Benötigt wird eine Cakeform von 32 cm Länge, mit Backpapier ausgelegt.

Zutaten für die Hirseschnitten

1 Zwiebel
150 g Rüebli
150 g Stangensellerie
200 g Hirse
1 EL Olivenöl
3.5 dl Gemüsebouillon
1 Bund Petersilie
150 g Magerquark
200 g milder Emmentaler
3 Eigelb
3 Eiweiss
Salz, Pfeffer

Zutaten für die Tomatensauce

800 g Tomaten, evtl. aus der Dose
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
1 Dose gehackte Tomaten (800 g)
etwas Oregano
1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer

Zubereitung Hirseschnitten

- Zwiebeln fein hacken. Rüebli und Stangensellerie in etwa 7 mm kleine Würfel schneiden. Hirse in ein Sieb geben und heiss abspülen. Zwiebel und Gemüsewürfel im heissen Öl andünsten. Abgetropfte Hirse zufügen. Bouillon dazugiessen, aufkochen und zugedeckt bei kleinster Hitze 15 Minuten köcheln.
- Petersilie fein hacken. Mit dem Quark unter die Hirse mischen, etwas abkühlen lassen.
- Käse grob raffeln. Eigelb und Käse unter die Hirse mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eiweiss mit einer Prise Salz steig schlagen, unter die Hirsemasse heben.
- Masse in die Cakeform füllen und im 175 Grad heissen Ofen 45 Minuten backen.

Zubereitung Tomatensauce

- Tomaten in Würfel schneiden. Zwiebeln fein hacken und im Öl andünsten. Tomaten hinzufügen und ca 20 Minuten köcheln. Mit Oregano, Zucker, Salz und Pfeffer würzen.
- Hirsecake in Scheiben schneiden und auf der Tomatensauce anrichten.

Dazu passt ein bunter Salat.

Quelle: Annemarie Wildeisen's Kochen