



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