

## Hirseauflauf mit Äpfeln aus dem Thermomix®



© Hirseauflauf mit Äpfeln - Rezept mit Herz

🕒 90 Min.

👩🍳 leicht

🍽️ 4 - 6 Portionen

## Zutaten-Einkaufsliste

- |                          |               |                              |
|--------------------------|---------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <b>30 g</b>   | Mandelkerne                  |
| <input type="checkbox"/> | <b>300 g</b>  | Hirse                        |
| <input type="checkbox"/> | <b>1000 g</b> | Wasser                       |
| <input type="checkbox"/> |               | Salz                         |
| <input type="checkbox"/> | <b>1</b>      | Mark einer Vanilleschote     |
| <input type="checkbox"/> | <b>1 TL</b>   | Zimt                         |
| <input type="checkbox"/> | <b>1/2</b>    | Bio-Zitrone                  |
| <input type="checkbox"/> | <b>75 g</b>   | weiche Butter oder Margarine |
| <input type="checkbox"/> | <b>3</b>      | Eier                         |
| <input type="checkbox"/> | <b>75 g</b>   | Zucker                       |
| <input type="checkbox"/> | <b>100 g</b>  | Rosinen                      |
| <input type="checkbox"/> |               | Fett für die Form            |

## Zubereitung

1. Mandeln in den Mixtopf geben, 10 Sek./Stufe 5 hacken und umfüllen. Hirse in einem Sieb abspülen. Hirse, Wasser, 1 Prise Salz, Vanillemark und Zimt in den Mixtopf geben. 10 Min./100 °C/Linkslauf/Rührstufe kochen. Umfüllen und zugedeckt 20 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen Mixtopf gut spülen (er muss fettfrei sein!) und abtrocknen. Zitrone waschen, trocknen, Schale abreiben und Saft auspressen. Äpfel waschen und Kerngehäuse ausstechen. Äpfel in Ringe schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Backofen auf 200 °C (180 °C Umluft) vorheizen. Auflaufform (2 l Inhalt) einfetten.
3. Eier trennen. Eiweiß und 1 Prise Salz in den Mixtopf geben, 2 Min./Stufe 4 zu Schnee schlagen und umfüllen. **75 g** Butter mit Zitronenschale, Eigelben und Zucker im Mixtopf 10 Sek./Stufe 4 verrühren. Rosinen und gequollene Hirse dazugeben und 20 Sek./Linkslauf/Stufe 3 mithilfe des Spatels verrühren. Eischnee mit dem Spatel unterheben.
4. Hälfte der Hirsemasse in die Auflaufform geben und die Hälfte der Apfelringe hineindrücken. Übrige Hirsemasse darüber verteilen und mit restlichen Apfelringen belegen. Gehackte Mandeln darüber streuen und im heißen Ofen 45 Min. backen. Dazu schmeckt mit Honig verfeinerte Schlagsahne.

## Unser Tipp:

Der Auflauf schmeckt warm als süßes Hauptgericht, aber auch kalt als Dessert oder am Nachmittag statt Kuchen.

## Nährwertangaben

Pro Portion (bei 4 Portionen) ca. 680 kcal, 15 g E, 26 g F, 98 g KH