

Hirsegratin mit Äpfeln

aus: Johanna Handschmann, Aufläufe aus der Vollwertküche, Gräfe und Unzer

Zutaten für 4-6 Personen: (für uns)

400 cm ³ Wasser (etwas mehr: 500 cm ³)	150 g Haselnüsse, grobgehackt
1 Zimtstange	100-150 g Sahne
½ Teel. gemahlene Vanille	2 Eigelbe
200 g Hirse (etwas mehr: 250 g)	1 Eßl. Rum oder Wasser und einige Tropfen Rumaroma
50 g ungeschwefelte Rosinen	2 Eiweiße
500-600 g säuerliche Äpfel (zum Beispiel Boskop)	1 Prise Salz
1 unbehandelte Zitrone	20 g Butter
60-80 g Zuckerrohrgranulat oder 80-100 g Honig	

Zum Verzieren: 1 kleiner Apfel

Bei 4 Portionen etwa 3400 kJ/810 kcal

15 g Eiweiß · 43 g Fett · 90 g Kohlenhydrate · 10 g Ballaststoffe pro Person

Vorbereitungszeit: etwa 40 Minuten Backzeit: 25-30 Minuten

- Das Wasser mit der Zimtstange und der Vanille zum Kochen bringen. Die Hirse in einem Sieb abspülen, dazugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten köcheln und anschließend weitere 15 Minuten auf der abgeschalteten Kochplatte ausquellen lassen.
- Die Rosinen mit heißem Wasser überbrühen und kurz darin quellen lassen.
- Inzwischen die Äpfel waschen, halbieren, vom Kernhaus befreien und mittelgrob raspeln oder stifteln. Die Zitrone heiß abwaschen, trocknen und die Schale auf die Äpfel reiben. Die Hälfte der Zitrone auspressen und den Saft mit der Apfelmasse vermischen. Das Granulat oder den Honig, zwei Drittel der Nüsse und die Rosinen ebenfalls mit der Apfelmasse vermischen.
- Die Hirsemasse zu der Apfelmischung geben. Die Sahne, die Eigelbe und den Rum oder das Wasser und Rumaroma verquirlen und in die Hirse-Apfelmasse einrühren.
- Den Backofen auf 200° (Gas 2 ½ -3) vorheizen und eine flache Auflaufform bereitstellen.
- Die Eiweiße mit dem Salz steif schlagen und mit einem Schneebesen vorsichtig unterheben. Die Masse in die Form füllen und glattstreichen. Die restlichen Nüsse darüberstreuen und die Butter in Stückchen daraufsetzen.
- Den Gratin auf der mittleren Schiene des Backofens 25-30 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.
- Den gebackenen Gratin mit hauchdünn geschnittenen Apfelscheibchen garnieren und servieren.

Das paßt dazu: geschlagene Sahne oder Vanillesauce