



Rote Bete-Hirse-Porridge aus dem Ofen

🕒 Preparation time: 30 minutes

👤 Portions: 6

Cooking time: 25 minutes

Total time: 55 minutes

Zutaten für 4-6 Portionen (je nach Hunger)

- 1 Rote Bete Knolle zu 250 g
- 2 Birnen (ca. 450 g zusammen)
- 200 g feine Hirse (feinkörnig/"Schnellkochhirse")
- 750 ml Pflanzendrink (z.B. Mandeldrink oder Reisdink)
- 3 EL Ahornsirup + 3 Ahornsirup oder Dattelsirup zum zusätzlichen Süßen
- 3 Medjoul-Datteln
- 50 g Walnüsse (oder Pekannüsse)
- 30 g Kürbiskerne
- 20 g geschrotete Leinsamen
- 2-3 EL Cashewmus
- 1-2 EL geschälte Hanfsamen (optional)
- Minze zum Garnieren (optional)

Außerdem: Eine Auflaufform mit den Maßen oder etwas größer

Zubereitung (30 Minuten Arbeitszeit + 25 Minuten Backzeit)

1. Die Rote Bete-Knolle kräftig waschen und ungeschält mit einer Haushaltsreibe fein aufrappen. Die beiden Birnen waschen, vierteln und entkernen. 1 Birne klein würfeln. Die restlichen Birnenviertel zur Hälfte ebenfalls würfeln und den Rest in Scheiben schneiden. Die Birnenscheiben kommen ganz zum Schluss auf den Auflauf.
2. 200 g Schnellkoch-Hirse/ feinkörnige Hirse in einem engmaschigen Sieb unter Wasser spülen. Hirse mit 650 ml Pflanzendrink in einem Topf erhitzen. Sobald die Hirse kocht (Achtung, sie schäumt schnell über), Rote Bete-Raspel untermengen, 3 EL Ahornsirup einrühren und die Hirse sanft köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Nach ca. 5 Minuten Kochzeit die Birnenwürfel unterrühren und nochmals 100 ml Pflanzendrink dazu geben. Bei Bedarf noch mehr Pflanzendrink während der Kochzeit nachgießen. Nach ca. 10-12 Minuten Gesamtkochzeit die Hirse vom Herd nehmen, Deckel schließen und Hirse nochmals 5 Minuten quellen lassen.
3. Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
4. 3 Medjoul-Datteln entsteinen und klein schneiden. 65 g Walnüsse hacken. 50 g gehackte Walnüsse, Medjoul-Dattelstücke, 30 g Kürbiskerne und 20 g geschrotete Leinsamen in die gekochte Hirse einrühren.
5. Die Masse in die Form geben, glatt streichen und mit den restlichen Birnenscheiben belegen. Die restlichen 15 g gehackte Walnüsse darüber streuen und 3 EL Ahornsirup über den Auflauf träufeln.
6. Ofenporridge bei 180 Grad Umluft 20-24 Minuten im Ofen backen und danach warm mit Cashewmus beträufelt, mit Minze garniert und Hanfsamen bestreut servieren.