

# Hirsesoufflé mit Lauch (4 Pers.)

Zubereitungszeit: 40 Min. Backzeit: 20 Min.

**Pro Person:** 431 Kilokalorien, 21 g Eiweiß, 23 g Fett, 45 g Kohlenhydrate

160 g	Hirse	mit warmem Wasser abspülen
5 dl	Gemüsebouillon	aufkochen, Hirse zugeben, 20 Min. köcheln lassen
1 El	Rapsöl	
1	Zwiebel, fein	
1	Knoblauchzehe, fein	in eine Pfanne geben, andünsten
200-400g	Lauch, feine Ringe	zugeben, mitdünsten, leicht auskühlen lassen
4	Eigelb	
100 g	geriebener Sbrinz	
	Salz	
	Pfeffer	zusammen in einer Schüssel verrühren
2-3 El	Kräuter, gehackt	zusammen mit dem Lauch zur Hirse zugeben
4	Eiweiss, steif	vorsichtig unter die Masse ziehen, in eine gefettete Gratinform füllen
4 El	Sonnenblumenkerne	darüber streuen

Backen bei 180°C ca. 25 min.

**Tipp:** Statt Lauch, ein anderes Saisongemüse oder Bärlauch nehmen  
Gedämpftes Gemüse oder Salat dazu servieren.

**Infos:** Dieses Gericht ist reich an Tryptophan (Eiweissbaustein), aus dem der Körper das Glückshormon Serotonin herstellt!  
Hirse gilt als Schönheitskönigin unter den Getreidearten. Sie enthält viel Silizium, das Haut, Haare und Nägel gesund und schön hält.

