

## Rezept

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

?

# Hirse-Wirsing Auflauf mit Orangen

## Zutaten

200 g  
Hirse  
400 ml  
Gemüsebrühe  
1 Stk  
Wirsing, in feine Streifen  
4 Stk  
Orangen, filetiert und in Stücken, Saft auffangen

Salz, Pfeffer

Kurkuma

Cayennepfeffer  
1 EL

Margarine  
1 EL

Mehl  
100 ml

Orangensaft (aus den filetierten Orangen)  
100 ml

Wasser  
200 ml

Sojamilch

Hefeflocken  
4 EL

Pinienkerne, geröstet

Zutaten sind für 4 Personen berechnet.

## Zubereitung

Die Hirse in der Gemüsebrühe aufkochen und etwa 15 Minuten gar ziehen lassen. Den Wirsing in wenig Wasser bissfest andünsten und mit Salz, Pfeffer, Kurkuma und Cayennepfeffer würzen. Den Wirsing zusammen mit der Hirse und den Orangen in eine Auflaufform geben und vermischen. Den Ofen auf 180°C vorheizen. In einem Topf die Margarine zerlassen und das Mehl darin anschwitzen. Mit Saft, Wasser und Sojamilch angießen, aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Kurkuma abschmecken. Nach Geschmack 2-5 EL Hefeflocken unterrühren. Die Soße über den Auflauf geben, mit den Pinienkernen bestreuen und 25-30 min. backen.

Es werden folgende Haushaltgeräte benötigt: **Ofen**.

Rezeptgruppe: Haupt.

Dieses Rezept wurde eingetragen von: vegan.at / 2011-01-21 13:12:53

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

---

URL: [http://www.swissveg.ch/rezept?recipe\\_id=1940](http://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=1940)

Letzte Aktualisierung: 14.08.2019

Fussnoten:

Dies ist ein Rezept aus der Datenbank der Europäischen Vegetarier Union ([www.euroveg.eu](http://www.euroveg.eu) [3]).

Kontaktadresse: [rezepte@swissveg.ch](mailto:rezepte@swissveg.ch) [4].

Diese Seite wird gewartet und aktualisiert von Swissveg, Niederfeldstr. 92, 8408 Winterthur.

**Source URL (modified on 14.08.2019 - 10:02):** [https://www.swissveg.ch/rezept?recipe\\_id=1940&lang=de](https://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=1940&lang=de)

#### Links

[1] <https://www.swissveg.ch/javascript%3Ahistory.back%28%29>

[2] <https://www.swissveg.ch/rezepte>

[3] <http://www.euroveg.eu>

[4] <mailto:rezepte@swissveg.ch>