

Rezept des Monats November 2009

pikanter Haferauflauf

Zutaten:

- * 200 g Hafer
- * 3 Stangen Lauch
- * 1-2 Karotten
- * 1-2 Zwiebel
- * etwas Milch
- * 1 EL Butter
- * 2 Eier
- * 100 g Hartkäse
- * 2-3 reife Tomaten
- * Meersalz, Pfeffer
- * Koriander gestoßen, Lorbeerblatt
- * etwas Suppenwürze

Zubereitung:

Den Hafer in 500 ml Wasser über Nacht einweichen, dann mit Suppenwürze, Koriander, Lorbeerblatt und Salz ca. 30 min kochen. In einer Auflaufform 1 EL Butter zergehen lassen. Geschnittenen Zwiebel, Lauch und Karotten andünsten. Den gekochten Hafer darüber verteilen. Die Milch und die Eier verquirlen und übergießen. Den Käse blättrig schneiden und den Auflauf belegen. Das Ganze ca 20 Minuten bei 200-220° Grad backen. Dann die Paradeisscheiben darauf legen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und nochmals 10 - 15 Min. nachbacken.

Tipp: Dazu passt ein knackiger Blattsalat.

Hafer

Hafer wurde bereits bei den Germanen und Kelten 2000 v. Chr. angebaut. In Nord- und Mitteleuropa diente er fast zwei Jahrtausende als Ernährungsgrundlage großer Teile der Bevölkerung. Hafer wurde meist als Mus oder Brei verzehrt. Als alleiniges Getreide eignet er sich nicht für die Brotherstellung, ihm fehlt das Klebereiweiß. Mit Beginn des 19. Jahrhunderts wurde er von Roggen, Weizen und Kartoffeln als Grundnahrungsmittel verdrängt. Hafer zeichnet sich jedoch durch seinen Gehalt an biologisch wertvollem Eiweiß, an hochwertigem Pflanzenfett, an Mineralstoffen und Vitaminen sowie gesundheitsfördernden Ballaststoffen aus.

Dieses Rezept drucken