

die Ebenrainköchin empfiehlt...

Kürbisgratin mit Tomatensalsa



4 Personen / eine Gratinform

Gratin

- 3 ½ dl Gemüsebouillon
- 1.3 dl Vollmilch
- 125 g Goldhirse
- 400 g Kürbis, geraffelt
- 2 Eigelb
- 60 g Bergkäse, geraffelt
- 1 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Eiweiss, geschlagen
- Salz, Pfeffer, Muskat

aufkochen
langsam zugeben und 15 Minuten köcheln lassen. Pfanne vom Herd nehmen

zur Hirse geben
darunterziehen
würzen

Gratinform einfetten. Masse darin verteilen und backen bei 200 °C untere Ofenhälfte ca. 25-30 Minuten

Salsa

- 3 Fleischtomaten in Würfel
- 1 Bundzwiebel, fein geschnitten
- 2 EL Kürbiskerne, fein gehackt
- 1 Biozitrone
wenig abgerieben Schale und wenig Saft
- 1 EL Kürbiskernöl
- 1 EL Petersilie, gehackt
- Salz und Pfeffer

alles zusammenfügen
würzen
Gratin und Salsa zusammen servieren

Die Ebenrainköchin wünscht "en Guete".

ErnährungPlus
mehr als essen und trinken

Das Rezept finden Sie hier: <https://ebenfein.bl.ch>