



Gemüseauflauf mit Hirse

3 Portionen

Zutaten: Mise en place:

75g Hirse

1 Zwiebel (fein gewürfelt)

350g Sellerie (grob gerieben)
150g Karotten (grob gerieben)

5 EL Mandelmus (oder ein anders
Nussmus)
1 Handvoll Cashewkerne (kleingehackt)
2 TL Senf
1 TL Kurkuma
2 TL getrocknete Kräuter
Chili
Pfeffer
Salz

200 ml ungesüßte Pflanzenmilch
1 Handvoll frische Petersilie (fein
gehackt)

Zubereitung:

Hirse nach Packungsanleitung kochen und beiseite stellen

Zwiebel in einer Pfanne in Öl glasig andünsten

Sellerie und Karotten dazugeben und ca. 3-4 Minuten weiterbraten.
Falls die Masse anbrennt oder zu trocken sein sollte, etwas Wasser hinzufügen

Mandelmus, Cashews und Gewürze hinzufügen und ca. 5 Minuten weiterbraten

die gekochte Hirse hinzugeben und kurz mitkochen

Pfanne vom Herd nehmen, Milch und Petersilie dazugeben und gut umrühren

Backofen auf 175 Grad Ober/unterhitze vorheizen
Eine mittelgroße Auflaufform einfetten und mit der Masse füllen

Hefeschmelz

75ml ungesüßte pflanzliche Milch
8 EL Hefeflocken
1 TL Senf
1/4 TL Kurkuma
Salz (nach Geschmack)

alles in einen Topf geben, einmal aufkochen

1 TL Stärke

Stärke dazugeben und schnell unterrühren, bis die Masse dickflüssig ist

Gemüseauflauf mit dem Hefeschmelz übergießen und im vorgeheizten Backrohr ca. 25 Minuten backen. Aufpassen das der Hefeschmelz nicht anbrennt



Den Gemüseauflauf mit Pfeffer und Chili toppen und servieren

Viel Spaß beim Nachkochen!