



## Gemüseaufflauf mit Hirse

**Zutaten:**  
**Mise en place:**

**Zubereitung:**

75 g Hirse

Hirse nach Packungsanleitung kochen und beiseite stellen.

1 Zwiebel (fein gewürfelt)

Zwiebel in einer Pfanne in Öl glasig andünsten

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

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

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

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

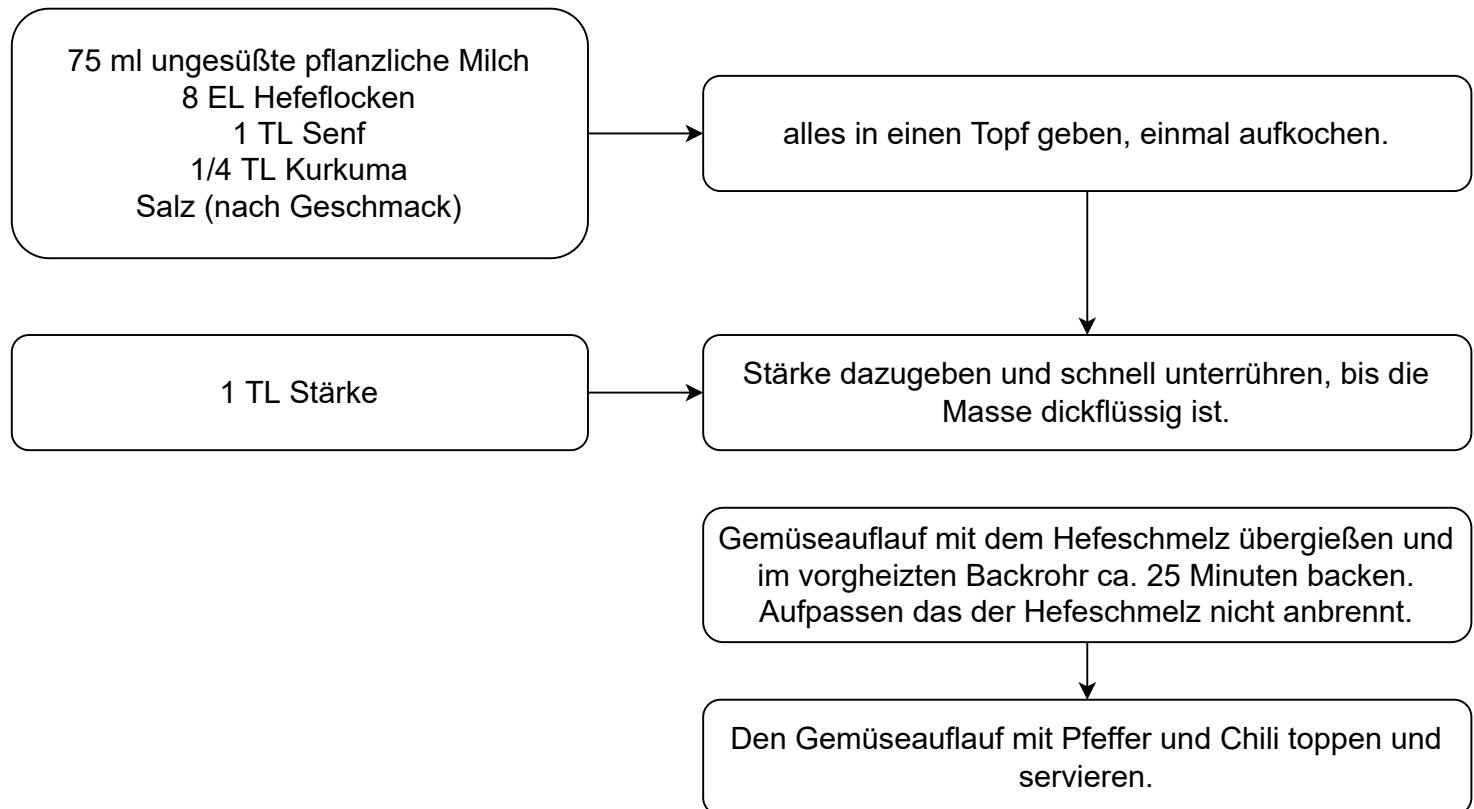
die gekochte Hirse hinzugeben und kurz mitkochen.

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

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



Viel Spaß beim Nachkochen!