

Hirse-Brokkoli-Auflauf (4 Portionen)

Zutaten:

Brokkoli aus deiner Kiste

200g Hirse

250g Feta

2 EL Petersilie, gehackt

300ml (Hafer-) Sahne

2 Eier

½ TL Kurkuma

½ TL Kreuzkümmel

Sonnenblumenkerne, fettfrei geröstet (optional)

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Hirse gemäß Packungsanleitung ca. 20 Minuten kochen. Ofen auf 180°C Ober-/ Unterhitze vorheizen. Feta würfeln, Brokkoli zerkleinern und zusammen mit der gekochten Hirse in eine Auflaufform füllen. Sahne mit Eiern, Kurkuma, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer verquirlen und über die Brokkoli-Hirse-Masse in der Auflaufform gießen. Den Auflauf im Ofen ca. 25 Minuten goldbraun backen und mit gehackter Petersilie und evtl. mit gerösteten Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

