

Hirseauflauf mit Brokkoli

(10 Portionen)

Menge	Zutat
400 g	Hirse
450 ml	Gemüsebrühe
500 g	Brokkoli
300 g	Möhren
	Rapsöl
150 g	Champignons
4	Eier
150 ml	Saure Sahne
200 ml	Milch
	Jodsalz
	Pfeffer
	Paprikapulver edelsüß
100 g	Gouda, gerieben

So wird's gemacht:

- Hirse heiß waschen und in der Gemüsebrühe aufkochen lassen. Dann auf ausgeschalteter Platte 15 Minuten quellen lassen.
- Brokkoli, Möhren und Champignons kleinschneiden und für 5 Minuten anbraten. Mit der Hirse vermischen und in eine gefettete Auflaufform geben.
- Eier, Saure Sahne mit Milch verrühren und würzen; über den Auflauf gießen und mit Käse bestreuen.
- Bei 200 ° C für 25–35 Minuten backen.

Tipps zur Zubereitung:

Statt Brokkoli kann Blumenkohl verwendet werden. Fertigen Auflauf mit Petersilie bestreut servieren.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Für Sie zusammengestellt von der Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de | E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de

verbraucherzentrale

Niedersachsen