

HIRSEAUFLAUF

ZUTATEN für 5 Personen

200 gr.  Hirse

400 ml  Gemüsebrühe

600 gr. Zucchini oder Kürbis, grob gerieben

1 große Zwiebel, 2 Zehen Knoblauch, 2 EL Butter

100 ml Sahne, 2 Eier, 100 gr. Feta

2 EL  Sonnenblumenkerne

 Salz, Pfeffer, Thymian, Rosmarin

Hirse in Gemüsebrühe aufkochen bis die Flüssigkeit unterhalb der Hirseoberfläche ist, dann quellen lassen.

Zwiebel kurz in Butter anschwitzen, Knoblauch dazu.

Hirse mit Gemüse mischen, Eier mit Sahne und Gewürzen verühren. Alles zusammen in der Auflaufform mischen. Mit zerbröseltem Feta und Sonnenblumenkernen bedecken.

Zirka 25 Minuten bei 180 Grad backen.

Alle  Produkte und Verkaufsstellen findest du unter:
www.umverpackt.shop

Auf instagram posten wir  news!

