

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Mangold Hirse Auflauf

Zutaten: 300 gr. Hirse, 1 l Gemüsebrühe, Muskatnuss, gehackte Petersilie, Kräutersalz, Pfeffer, **1 kg Blattspinat** oder **Mangold**, oder **junge Brennesseln**. 1 Zwiebel, 2Eßl. Öl, 3 Eßl. Butter, Knoblauch nach Belieben, 4 reife Tomaten, einige Streifen Weichkäse natur, 100 gr. geriebener Bauernkäse.

Die Hirse gut abspülen und mit der Gemüsebrühe ca. 5 Min. kochen und bei kleiner Hitze ca. 20-30 Min. quellen lassen. Den Hirsebrei mit Muskat, Petersilie, Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Den Spinat waschen, die Zwiebel hacken und in Öl mit 1 Eßl Butter andünsten. Den abgetropften Spinat zugeben und bei starker Hitze kurz zusammenfallen lassen..

Mit Kräutersalz, zerdrücktem Knoblauch und Muskat abschmecken, ein Flöckchen Butter unterziehen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Spinat zerrupfen und locker unter den Hirsebrei mischen. In eine ausgebutterte Auflaufform füllen.

Die Tomaten und den Weichkäse in Streifen schneiden, und auf den Auflauf auslegen. Mit Pfeffer und geriebenem Bauernkäse bestreuen

und im heißen Ofen ca. 20-30 Min. überbacken.

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team

www.gemuese-bringts.com, Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)