

## Spinat-Blumenkohl-Auflauf

für 4 Personen

- 240 g Hirse
- 240 ml Gemüsebrühe
- 60 g Zwiebeln,
- geschält
- 6 ml Olivenöl
- 300 g Mangold, geputzt
- 200 g Blumenkohl
- 120 g Emmentaler
- Petersilie
- Rosmarin
- Minze
- 2 Eier
- 150 g Magerquark, 3 % Fett
- 200 ml saure Sahne, 10 % Fett
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

Die Hirse mit der Gemüsebrühe in einem Topf mit Deckel für 20 Min. bei mittlerer Hitze garen. Die Zwiebeln klein würfeln. Anschließend diese zusammen mit dem Olivenöl zur Hirse geben – vorsichtig unterrühren – und alles für weitere 4 Min. bei gleicher Temperatur fertig garen. Den Mangold von groben Stielen befreien und anschließend in feine Streifen schneiden. Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Den Emmentaler reiben. Den Blumenkohl und den Mangold unter die Hirse mischen. Die Kräuter waschen und klein schneiden und mit allen restlichen Zutaten vermischen – alles unter die Hirse-Gemüse-Mischung heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Auflauf in einer Auflaufform abgedeckt im Backofen bei 180 °C etwa 15 Min. fertig garen.



Gesund essen, besser leben.