

Gelber Hirse-Brokkoli-Auflauf

Zutaten (für 2 Personen):

- 1,5 cm frische Kurkuma
- alternativ: gemahlene Kurkuma
- 100 g Hirse
- 2,5 EL kalt gepresstes Olivenöl
- 130 ml glutenfreie Gemüsebrühe
- 400 g Brokkoli
- 20 g Mandeln
- 20 g Kürbiskerne
- 2 EL gehackte Petersilie
- 125 g griechischen (10 % Fett) Joghurt
- 1 EL Mandelmus
- alternativ: Tahin
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 1 (Größe M) Eiweiß
- für die Form: Öl

Kurkuma schälen und fein würfeln, dabei am besten Einweghandschuhe tragen. Kurkuma und Hirse in einem Topf im Olivenöl bei sehr milder Hitze unter Rühren 1-2 Minuten andünsten, etwas Öl für später zurückhalten. Die Brühe dazugießen, alles aufkochen und mit geschlossenem Deckel bei milder Hitze etwa 15 Minuten garen.

Inzwischen den Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen, den Strunk schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Beides in kochendem Salzwasser etwa 3 Minuten garen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die Hirse vom Herd nehmen, ausdampfen und lauwarm abkühlen lassen. Backofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Eine kleine Auflaufform (circa 20 x 15 cm) einfetten.

Mandeln und Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett hell rösten. Herausnehmen, abkühlen lassen und grob hacken. Brokkoli, Mandeln und Kerne sowie die Hälfte der Petersilie mit Joghurt und Mandelmus unter die Hirse mischen, salzen und pfeffern. Das Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen und vorsichtig unter die Hirse heben. Hirse-Brokkoli-Mix in der Form verteilen und mit dem übrigen Öl beträufeln.

Im Ofen auf der zweiten Schiene von unten etwa 20 Minuten backen. Herausnehmen und mit der übrigen Petersilie bestreuen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen