

## Hirse mit Senfkruste

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

2/3 T Hirse  
1 T Gemüsebrühe  
1 Stange Lauch  
2 EL Öl  
3 EL Sojamilch  
1 EL Zitronensaft  
4 EL Senf  
3 EL Grünkernschrot  
2 TL Margarine  
Pfeffer

- Lauch in Ringe schneiden, im Öl andünsten.
- Hirse und Gemüsebrühe zugeben.
- Im geschlossenen Topf mit geringer Wärmezufuhr 20 Minuten quellen lassen.
- Sojamilch und Zitronensaft zugeben und mit Pfeffer abschmecken.
- In eine Auflaufform geben, mit Senf bestreichen, Grünkernschrot darüberstreuen und Margarineflöckchen darauf verteilen.
- 15 Minuten bei 200°C backen.

**Variante:** Hefesauce (hefesauce) oder gewürzter pürierter Tofu statt Senfkruste.