

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.