

Prinz-Eugen-Straße 2
77654 Offenburg

Ernaehrungszentrum@ortenauekreis.de
www.EZ-Ortenau.de

Rosenkohl-Auflauf

Zutaten:	Zubereitung:
150 g Hirse 3/8 l heiße Gemüsebrühe	In einen Topf geben, etwa 15 Minuten zugedeckt bei geringer Hitze ausquellen lassen.
2 Zwiebeln	Schälen, in feine Würfel schneiden.
20 g Fett	In einer Pfanne zerlassen, die Zwiebeln darin zugedeckt bei milder Hitze glasig werden lassen. Die ausgequollene Hirse mit den Zwiebeln mischen.
1 kg Rosenkohl	Putzen, waschen, den Strunk kreuzweise einschneiden und im Dämpfeinsatz im Kochtopf ca. 15 - 20 Minuten dämpfen.
1 Prise Salz 1 Prise Muskat	Würzen.
80 g Sauerrahm 1/8 l Milch Je 25 g gehackte Hasel- und Walnuskerne 80 g geriebener Appenzeller Käse Wenig Salz und Pfeffer	Alles verrühren
Die Hirsemischung in eine Auflaufform geben, den Rosenkohl darauf verteilen und mit der Soße bedecken. Im Backofen bei 200° C (Umluft 180°) etwa 20 Minuten backen, 10 Minuten in der Nachwärme stehen lassen.	

