

Orientalischer Hirseauflauf

(4 Portionen)

- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Zucchini
- 200 g Karotten
- 2 EL Olivenöl
- 100 g getrocknete Cranberries
- 1 TL Kreuzkümmel (Cumin)
- 1 TL Curkuma, etwas Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer
- 300 ml Gemüsebrühe
- 180 g Hirse
- 200 g Schmand oder saure Sahne
- 400 g Joghurt



Gemüsebrühe erhitzen und die Hirse darin 20-25 Minuten garen. Inzwischen das Gemüse waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. In heißem Olivenöl in einer Pfanne anbraten, Gewürze und Cranberries zugeben und gut untermischen. Bei mäßiger Hitze und geschlossenem Deckel kurz dünsten. Die gegarte Hirse mit dem Gemüse und dem Schmand gut vermengen. Die Mischung in eine gefettete Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen bei 180°C etwa 20 Minuten überbacken. Dazu passt Joghurt.