

## Überbackener Grünkern

(2 Portionen)

### Zutaten:

100 g Grünkernschrot  
250 ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)  
3 Tomaten  
1 Stange Porree  
1 – 2 Zwiebeln  
1 TL Olivenöl  
60 g geriebener Käse, 45 % Fett i. Tr.  
125 g Joghurt, bis 1,5 % Fett  
Salz & Pfeffer  
Oregano  
Basilikum  
Schnittlauch

### Zubereitung:

Grünkernschrot in die kalte Gemüsebrühe einstreuen und unter Rühren zum Kochen bringen.

Etwa 10 Minuten garen.

Die Masse in eine kalt ausgespülte Auflaufform füllen.

Tomaten in feine Scheiben schneiden und darauf verteilen.

Porree und Zwiebeln in feine Ringe schneiden, im Olivenöl andünsten, dann auf den Tomaten verteilen.

Käse, Joghurt, Gewürze und Kräuter verrühren und über die Masse geben.

Den Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 200 ° C auf der mittleren Schiene 25 Minuten überbacken.

Pro Portion: 2 K, ½ F, 1 ½ E, ¼ M, 5 GK

### TIPP:

Der Auflauf kann auch mit anderen Gemüsesorten wie Karotten, Sellerie oder Zucchini variiert werden.