

Herzhafte Porridge-Variante

Schnelles Mittag- oder Abendessen.



Zutaten (für 8 - 10 St.)

- 40 - 60 g Haferflocken (variabel nach Bedarf)
- 20 g Sojaflocken
- 100 g Zucchini oder Karotte
- 1 Charlotte
- 1 - 2 TL Olivenöl
- 200 - 300 ml Gemüsebouillon (von Bodymed)
- Cherrytomaten
- Petersilie
- Nüsse und Saaten
- 50 g Fetakäse

Zubereitung

- Ähnlich wie bei Risotto wird das Gemüse zusammen mit den Haferflocken gekocht.
- Zuerst die Charlotte würfeln und das Gemüse raspeln, danach mit etwas Olivenöl in einem Topf andünsten.
- Anschließend mit der Gemüsebrühe ablöschen, die Hafer- und Sojaflocken hinzufügen, aufkochen und auf niedriger Stufe bis zur gewünschten Konsistenz köcheln lassen.
- Das Porridge in eine Schale geben und mit halbierten Cherrytomaten, gehackten Kräutern, Nüssen und Saaten sowie gewürfeltem Fetakäse toppen.

Variationen

- Statt geraspeltetem Gemüse können auch Pilze mitgekocht werden.
- Als weiteres Gemüsetopping eignen sich auch Paprika, Gurke, Rucola sowie Frühlingszwiebeln und Kräuter nach Belieben.
- Als alternative Eiweißquellen passen gekochte Eier, Lachs oder Räuchertofu gut zum Porridge.
- Zum Verfeinern können weitere Gewürze wie Pfeffer, Curry, Paprika und Kurkuma verwendet werden.

Mehr Rezepte:
doc.michel.de

