

Gemüse-Duftiges Porridge

Für 4 Personen

4 kleine, süße Möhren Pflanzenöl Salz
30 g kernige Haferflocken 70 g blütenzarte Haferflocken 400 ml Gemüsebrühe

Mit einer Gemüsebürste die Möhren gut säubern, dann in Scheiben schneiden. In einem Topf mit wenig Wasser bis zur gewünschten Konsistenz einige Minuten sanft garen. Ist das Wasser verdunstet, Öl dazugeben. Die Möhren darin anbraten. Salzen.

Haferflocken rösten. Kernige Haferflocken in einer trockenen Pfanne unter Rühren rösten. Sobald sie würzig duften, Pfanne vom Herd ziehen. Flocken auf einem Blech verteilen, abkühlen lassen. Bis zur Verwendung luftdicht aufbewahren, etwa in einer Kunststoffbox.

Blütenzarte Haferflocken mit der Gemüsebrühe und einer Prise Salz in einem Topf vermischen, unter regelmäßigem Rühren aufkochen, zwei bis drei Minuten leicht köcheln.

Porridge und Möhren warm auf Schälchen verteilen, die gerösteten Haferflocken darüberstreuen. Kochen Sie die Gemüsebrühe selbst, etwa aus Schalen von Wurzel- und Knollengemüse, Zwiebel-, Paprika-, Tomatenresten, welken Kräutern. Sie enthalten viele gesunde sekundäre Pflanzenstoffe. Mit Wasser bedecken, eine Stunde köcheln lassen - das extrahiert die Aromen und konzentriert sie. Dann sieben.

test September 2017