

Lauch-Haferbrei

Zutaten (für 2 Personen):

- 50 g Lauch
- 1 Zehe Knoblauch
- 75 g kernige Haferflocken
- 0,5 TL Currypulver
- 400 ml fettfreie Gemüsebrühe
- 4 Stiele Schnittlauch
- aus der Mühle: Pfeffer

Lauch putzen und gründlich waschen, Knoblauch schälen. Beides fein würfeln. Mit Haferflocken, Currypulver und Gemüsebrühe in einen Topf geben und unter Rühren kurz aufkochen, dann zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten quellen lassen.

Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Den Haferbrei mit Pfeffer würzen und mit Schnittlauch bestreuen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 04.03.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen