

Ingwer-Dattel-Porridge mit Orange

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 Medjool-Dattel
- alternativ: andere Dattel
- 500 ml ungesüßter Mandeldrink
- alternativ: Cashewdrink
- 1 Bio-Orange
- 10 g Ingwer
- 0,5 TL gemahlene Kurkuma
- 1 Prise Salz
- 1 Prise (aus der Mühle) Pfeffer
- 1 EL Wasser
- 80 g zarte Haferflocken
- 20 g Walnusskerne
- 1 EL Granatapfelkerne

Dattel längs halbieren, entsteinen und klein schneiden. In einem hohen Rührbecher mit wenig Mandel- oder Cashewdrink mit einem Stabmixer fein pürieren.

Orange heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Ingwer schälen und ebenfalls fein reiben, mit Orangenschale, Kurkuma, Salz, Pfeffer und Wasser verrühren. Restlichen Pflanzendrink in einem Topf aufkochen. Haferflocken unterrühren und bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 10 Minuten zugedeckt quellen lassen.

Den Dattel-Mix und die Kurkuma-Orangen-Mischung unterrühren und alles zugedeckt weitere 5 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit die Walnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Orange mit einem scharfen Messer so gründlich schälen, dass auch die weiße Haut entfernt wird. Die Fruchtfilets über einer Schüssel zwischen den Trennhäuten ausschneiden. Übrige Trennhäute kräftig ausdrücken, den Saft auffangen und unter das Porridge rühren.

Den Ingwer-Dattel-Porridge auf Schalen verteilen und die Orangenfilets darauf anrichten. Mit Walnüssen und Granatapfelkernen bestreut servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 05.02.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

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