

Herzhaftes Haferporridge mit Spargel und Räuchertofu

Zutaten (für 2 Personen):

- 100 g grüner Spargel
- 100 g Räuchertofu
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 EL Bratöl
- 60 ml Weißwein
- alternativ: Apfelsaft
- 140 ml Gemüsebrühe
- 100 g kernige Haferflocken
- 100 g Leinsamen
- 30 g Sonnenblumenkerne
- Salz
- Pfeffer
- 0,5 Bund Petersilie
- 80 g geriebener Hartkäse

Spargel putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und zur Seite stellen. Tofu in größere Würfel, Zwiebel in kleine Würfel schneiden und mit etwas Bratöl in einer Pfanne anrösten. Mit Weißwein oder Apfelsaft ablöschen und die Gemüsebrühe dazugeben. Kurz köcheln lassen, dann die Pfanne von der Kochstelle nehmen und beiseitestellen.

In einer zweiten Pfanne die Haferflocken ohne Öl anrösten. Anschließend aus der Pfanne nehmen, auf einen Teller zum Auskühlen geben und den Spargel mit Bratöl in der Pfanne anrösten. Leinsamen und Sonnenblumenkerne dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie waschen, trocknen und hacken.

Die Pfanne mit Tofu und Gemüsebrühe wieder zum Kochen bringen und die gerösteten Haferflocken hineingeben. Köcheln lassen, bis das Ganze eine breiige Konsistenz hat. Dann Petersilie und geriebenen Hartkäse unterrühren. Noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren zuerst das herzhaftes Porridge auf Teller geben, dann den angerösteten Spargel obenauf.

Sendung/Quelle: Visite

Sendetermin: 06.06.2023

Koch/Köchin: Thomas Sampl

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