

Hafer-Porridge mit Gemüse

Zutaten (für 1 Personen):

- 1 Tomate
- 0,5 Zucchini
- 0,5 Fenchel
- oder alternativ anderes Gemüse
- 1 Zehe Knoblauch
- 0,5 Zwiebel
- 300 ml Wasser
- 2 TL hefefreie Instant- Gemüsebrühe
- 60 g zarte Haferflocken
- Pfeffer
- Oregano
- Thymian
- etwas Olivenöl

Knoblauch und Zwiebel (nach Geschmack und Verträglichkeit) abziehen und fein hacken. In einem kleinen Topf Wasser mit Gemüsebrühe-Pulver aufkochen, Haferflocken dazugeben und aufkochen lassen. Hitze reduzieren, Knoblauch, Zwiebelwürfel und Gewürze hinzufügen, umrühren und etwa 5-8 Minuten zugedeckt leise köcheln lassen, bis der Porridge die gewünschte Konsistenz hat.

Währenddessen das vorbereitete Gemüse in etwas Olivenöl dünsten, nach Geschmack mit Kräutern und Salz, Pfeffer würzen. Zum Servieren das Gemüse über den Haferbrei geben.

Tipp:

Als Gemüse zu diesem herzhaften Porridge eignen sich fast alle Gemüsesorten, je nach Saison und Verträglichkeit, beispielsweise Aubergine, Erbsen, Möhren, verschiedene Pilzsorten, Spinat oder Staudensellerie. Bei Sodbrennen, Magenbeschwerden oder Reizdarm Zwiebel und Knoblauch weglassen und verträgliche Gemüsesorten wählen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 27.02.2023

Koch/Köchin:

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