

Lecker



ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Zunächst das Topping vorbereiten, wenn nötig das Gemüse dafür schälen und in etwa 1-2 cm große Würfel schneiden. Die Gemüsewürfel auf das Blech geben, mit Pflanzenöl beträufeln, salzen und pfeffern und 20-25 Minuten im Backofen rösten.

In der Zwischenzeit die Basis für das Porridge zubereiten und dafür alle Zutaten in einem Topf etwa 5-7 Minuten köcheln bzw. bis die Haferflocken weich sind und ein schöner Brei entstanden ist. Dann das Porridge nochmals abschmecken, auf zwei Schüsseln verteilen und mit dem gerösteten Gemüse und der Dekoration garnieren.

ZUTATEN

Für 2 herzhafte Portionen

Für die Basis:

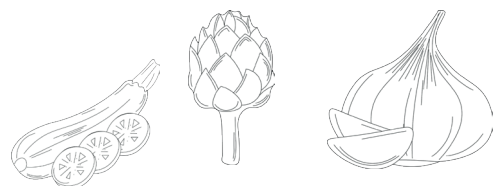
- 150 g kernige Haferflocken
- 200 ml Rote Betesaft
- 200 ml Kokosmilch
- ½ TL Salz
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Gemüsebrühpulver
- optional: weitere Gewürze wie z.B. Raz el Hanout oder etwas Rauchpaprikapulver

Für das Topping:

- 300-400 g violettes Gemüse wie Flower Sprouts, Karotten, Aubergine, Zwiebel oder Kartoffeln
- 3 EL Pflanzenöl
- ½ TL Salz
- ½ TL schwarzer Pfeffer

Für die Dekoration (nach Geschmack auszuwählen):

- 2-3 EL Rote Bete-Sprossen, Nüsse und Kerne, zerbröselter Feta o. A.



UTENSILIEN

- Schneidebrett, Messer, Topf, Kochlöffeln