



10 Minuten

 Einfach

HERZHAFTER PORRIDGE MIT GEMÜSE IM CONGEE-STYLE

Porridge geht auch herzhaft! Und zwar als asiatisches Oatmeal im Congee-Style. Was du dazu brauchst? Viel frisches Gemüse und natürlich unseren Porridge Natur.

 So wirds gemacht :

SCHRITT 1

Für unseren herzhaften Porridge zunächst Knoblauch und Zwiebel schälen. Den Knoblauch fein hacken und die Zwiebel in dünne Ringe teilen. Die Pilze putzen. Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch hinzufügen. Sobald der Knoblauch Farbe bekommt, Zwiebeln und Shiitakepilze hinzufügen und 2 - 3 Min. weiterbraten.

SCHRITT 2

Das Gemüse waschen und trocknen. Die Karotten schälen und eine Karotte anschließend grob raspeln. Die zweite Karotte mit einem Gemüseschäler längs in schmale Streifen teilen. Frühlingzwiebel und Chili in dünne Ringe schneiden.

SCHRITT 3

Den Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Den Porridge Natur im Becher erwärmen und anschließend mit den Karottenraspeln und der Frühlingzwiebelringe vermischen. In eine Schüssel geben und mit den Pilzen, Ingwerstreifen, Sesam und Chiliringen toppen. Sojasoße, Sesamöl und die übrigen Frühlingzwiebelringe darüberstreuen. Fertig ist das asiatische Oatmeal im Congee-Style.

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 2153/475



Zutaten

1 Portion

200 g MILRAM Porridge Natur

2 Knoblauchzehen

1 Zwiebel

60 g Shiitakepilze

1 EL Erdnussöl

2 mittelgr. Karotten

1 Frühlingzwiebel

1 rote Chili, optional

1 daumengr. Stück Ingwer

TL schwarzer Sesam

1 EL Sojasoße

1 TL Sesamöl

Fett (g): 25

Kohlenhydrate (g): 49

Eiweiß (g): 12