

Rezept

Amarant-Kokos-Porridge mit Erdbeeren

Ein Rezept von Amarant-Kokos-Porridge mit Erdbeeren, am 02.11.2024

Zutaten

Für das Porridge:

150 g Amarant	1 Bio-Zitrone
150 g Kokosmilch	1 TL Porridge-Gewürz
1 TL Kakaopulver	Meersalz
1 TL Butter	2 TL Reissirup (nach Belieben)
10 Mandeln	

Für die Erdbeeren:

300 g Erdbeeren	2 Msp. gemahlene Vanille
1 TL Reissirup	2 Stängel Minze

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min

Zubereitung

1. Für das Porridge am Vorabend den Amarant in einer Schüssel mit Wasser bedecken und ca. 12 Std. quellen lassen. Die Körner am nächsten Morgen in einem Sieb abspülen, bis das Wasser klar ist. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und 2 TL Saft auspressen. Den Zitronensaft für die Sauce beiseitestellen.
2. Kokosmilch und 150 ml Wasser in einem Topf erwärmen. Zitronenschale, Porridge-Gewürz, Kakaopulver, 1 Msp. Salz, Butter und nach Belieben Reissirup zugeben. Dann den Amarant mit einem Schneebesen einrühren, aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.
3. Die Mandeln grob hacken und unter das Porridge mischen. Den Herd ausschalten und das Porridge in 10-15 Min. ausquellen lassen.
4. Für die Erdbeeren inzwischen die Erdbeeren waschen, putzen und trocken tupfen. Die Hälfte der Beeren in kleine Stücke schneiden. Die Stücke mit 1 TL Zitronensaft, Vanille und Reissirup in einen hohen Rührbecher geben und mit einem Pürierstab fein mixen.
5. Die Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter fein schneiden. Die übrigen Erdbeeren halbieren, mit übrigem Zitronensaft (1 TL) und der Hälfte der Minze vermischen.
6. Das Porridge in zwei Müslischalen anrichten. Die Erdbeersauce und die marinierten Erdbeeren darauf verteilen. Mit der restlichen Minze bestreuen und servieren.