

Rezept

Buntes Gemüse-Porridge mit Ei

Ein Rezept von Buntes Gemüse-Porridge mit Ei, am 25.04.2024

Zutaten

250 ml Milch (1,5 % Fett)	250 ml Gemüsebrühe
Salz	Pfeffer
1 Msp. frisch geriebene Muskatnuss	100 g zarte Haferflocken
2 Eier (M)	8 Radieschen
2 dünne Frühlingzwiebeln	100 g Champignons
1 EL Olivenöl	1 EL Aceto balsamico
200 g körniger Frischkäse (mind. 20 % Fett i. Tr.)	½ Beet Kresse

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal, 21 g F, 32 g EW, 40 g KH

Zubereitung

1. Milch, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und Muskatnuss in einem Topf langsam aufkochen. Die Haferflocken unterrühren, kurz aufkochen und anschließend zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen die Eier in kochendem Wasser in 8-10 Min. hart kochen, dann kalt abschrecken und pellen.
3. Die Radieschen waschen, putzen und je nach Größe vierteln oder sechsteln. Frühlingzwiebeln putzen, waschen und schräg in feine Ringe schneiden. Pilze putzen, abreiben und in dünne Scheiben schneiden.
4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin bei großer Hitze ca. 3 Min. anbraten. Die Pilze mit dem Essig ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Das Porridge in zwei Schalen füllen. Eier halbieren, zusammen mit den Radieschen, den Frühlingzwiebeln, den Champignons und dem Frischkäse auf dem Haferbrei anrichten. Die Kresse vom Beet schneiden. Porridge mit der Kresse bestreuen und gleich servieren.