Rezept

# Hafer-Brokkoli-Pfanne

Ein Rezept von Hafer-Brokkoli-Pfanne, am 07.07.2025

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **70 g** | Haferkörner |
| | Pfeffer |
| **1** | Schalotte (ca. 20 g) |
| **1** | Knoblauchzehe |
| | Salz |
| **180 g** | Brokkoli |
| **1 Stück** | Ingwer (ca. 2 cm lang) |
| **1 TL** | Currypulver |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal, 5 g F, 15 g EW, 45 g KH

## Zubereitung

1. Hafer in einem Topf bei mittlerer Hitze ca. 1 Min. anrösten, dann mit 140 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt in 30 Min. garen. Den Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen, den Stiel schälen und würfeln. Schalotte, Ingwer und Knoblauch schälen, fein hacken.

2. Schalotte, Ingwer und Knoblauch in 3 EL Wasser ca. 2 Min. anbraten. Den Brokkoli dazugeben und weitere 2 Min. braten, dann 150 ml Wasser hinzufügen und das Gemüse zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. dünsten. Weich gegarten Hafer untermischen und alles mit Salz, Pfeffer und Currypulver abschmecken.