

Rezept

Hafer-Chai-Brei mit Kohlrabi

Ein Rezept von Hafer-Chai-Brei mit Kohlrabi, am 04.06.2023

Zutaten

- | | |
|--|--|
| 2 TL Chai-Tee (ohne Schwarztee; zum Beispiel Ingwer, Nelken, Kardamom, schwarzer Pfeffer, Zimtpulver) | 40 g zarte Haferflocken |
| 4 Stängel Petersilie | 35 g kernige Haferflocken |
| ¼ TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone | 60 g Kohlrabi und 3 zarte Kohlrabiblätter |
| | 2 TL Zitronensaft |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal, 5 g F, 12 g EW, 46 g KH

Zubereitung

1. Tee in einen Filter geben, mit 400 ml kochendem Wasser übergießen und ca. 3 Min. ziehen lassen, Filter entfernen.

2. Chai-Tee in einem Topf aufkochen, zarte und kernige Haferflocken einstreuen und unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. köcheln, dann zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. quellen lassen.

3. Inzwischen den Kohlrabi schälen und grob raspeln. Kohlrabiblätter und Petersilie waschen und trocken schütteln. Kohlrabigrün in feine Streifen schneiden, Petersilienblätter abzupfen und fein hacken.

4. Den Haferbrei vom Herd ziehen, Kohlrabi und Petersilie untermischen, mit Zitronensaft und -schale würzen. In eine Schale oder einen tiefen Teller umfüllen und mit dem Kohlrabigrün garniert servieren.