

Rezept

Porridge mit Rhabarber-Vanille-Kompott

Ein Rezept von Porridge mit Rhabarber-Vanille-Kompott, am 23.04.2024

Zutaten

Für das Kompott:

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 500 g Rhabarber | 1 Bio-Zitrone |
| 1 Stange Zimt | 1 Msp. gemahlene Vanille |
| 1 Msp. gemahlenes Piment | 3 TL Kokosblütenzucker |
| 210 ml naturtrüber Apfelsaft | 1 TL Kuzu (japan. Wurzelstärke, aus dem Bio-Laden) |

Für das Porridge:

- | | |
|---|-------------------------------------|
| 2 EL Dinkelflocken | 2 EL Hirseflocken |
| 2 EL Haferkleie | 400 ml Haferdrink |
| Meersalz | 1 Scheibe Ingwer (1 cm lang) |
| 2 EL Rosinen | 1 TL Porridge-Gewürz |
| 2 EL Nusskerne (z. B. Cashewkerne) | 2 TL Honig (nach Belieben) |
| 2 EL Joghurt | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min

Zubereitung

1. Für das Kompott den Rhabarber putzen, waschen und hartfaserige Fäden abziehen. Die Stangen dann in 1 cm breite Stücke schneiden. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale dünn abschälen. Die Hälfte davon für das Porridge beiseitelegen.
2. Rhabarberstücke, zweite Hälfte der Zitronenschale, Zimt, Vanille, Piment, Zucker und 200 ml Apfelsaft in einem Topf aufkochen. Dann bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. leicht köcheln und gar ziehen lassen. Kuzu unter Rühren im übrigen Apfelsaft (1 EL) auflösen. In das Kompott rühren, aufkochen und binden lassen. Etwas abkühlen lassen.
3. Für das Porridge Dinkel- und Hirseflocken, Haferkleie, Haferdrink und 1 Prise Salz in einem zweiten Topf erwärmen. Den Ingwer schälen. Mit übriger Zitronenschale, Rosinen und Porridge-Gewürz zugeben. Alles langsam erhitzen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Den Herd ausschalten und das Porridge zugedeckt in ca. 10 Min. ausquellen lassen, dabei eventuell noch etwas Wasser zufügen.
4. In der Zwischenzeit die Nusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften.

5. Das Porridge nach Belieben mit Honig süßen und in zwei Müslischalen anrichten (der Ingwer kann mitgegessen werden). Jeweils 1 EL Joghurt und ein Viertel vom warmen Rhabarberkompott daraufgeben. Mit den Nüssen bestreuen und servieren. Das übrige Kompott für den Nachmittagssnack oder ein weiteres Frühstück aufbewahren.