

ERNÄHRUNGSTHERAPIE REZEPT

Baked Beans Porridge

Zutaten für 2-3 Portionen:

- 200 g Brokkoli (frisch oder tiefgefroren)
- 1 Dose weiße Bohnen (Abtropfgewicht ca. 240 g)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Olivenöl
- 2 EL Zucker
- 500 ml passierte Tomaten
- 2 EL Sojasoße
- 100 g Haferflocken
- 350 ml Wasser
- ½-1 TL Jodsalz
- ½ TL Pfeffer
- 2 EL Cashewkerne

Zubereitung:

1. Den frischen Brokkoli in kleine Röschen teilen oder den tiefgefrorenen Brokkoli aus dem Gefrierfach nehmen. Den Brokkoli in gesalzenem Wasser 5 Minuten kochen. Anschließend abgießen.
2. Die weißen Bohnen abgießen und unter fließendem Wasser abspülen.
3. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Das Olivenöl zusammen mit den Zwiebel- und Knoblauchwürfeln in einem Topf erhitzen und 1-2 Minuten bei mittlerer Hitze glasig dünsten.
4. Den Zucker in den Topf geben und 1-2 Minuten karamellisieren lassen. Anschließend passierte Tomaten, Sojasoße, Haferflocken, Wasser, Salz, Pfeffer, weiße Bohnen und Brokkoli hinzugeben und gründlich miteinander vermengen. Das Porridge bei geringer bis mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten ziehen lassen.
5. Zum Servieren das Porridge mit Cashewkernen garnieren.

Abwechslung gewünscht?

Mediterran wird es mit zusätzlichen in Scheiben geschnittenen Oliven und 1-2 TL Oregano, Thymian oder Rosmarin.

Statt Brokkoli liefern grüne Paprika mit ihren Bitterstoffen eine weitere Geschmacksrichtung.

Die weißen Bohnen lassen sich auch durch Erbsen ersetzen.

Und völlig anders wird das Porridge mit Kidneybohnen statt weißen Bohnen und Mais statt Brokkoli.