ASIATISCHE PORRIDGE-BOWL

Würzig & exotisch – Porridge mal anders!

Zutaten

für 4 Personen

Ofengemüse

1	Süßkartoffel
3	Karotten
1 EL	Mazola® Keimöl
	Salz, Pfeffer

Porridge

1	Knoblauchzehe
1 TL	Mazola® Erdnussöl
150 g	Kölln Hafer-Porridge Nuss
2 cm	Ingwer
6	getrocknete Shiitake-Pilze
200 ml	Gemüsebrühe
200 ml	Kölln Haferdrink Klassik

Dressing

1	Bio-Limette
1 kl. Stück	Ingwer
2 EL	Sojasauce
2 EL	Honig
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Ofengemüse

1. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Süßkartoffel schälen und in 1 cm dicke Würfel schneiden. Karotten schälen, in Scheiben schneiden und mit den Süßkartoffelwürfeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen, mit ca. 1 EL Mazola® Keimöl beträufeln, salzen und pfeffern. Ca. 10–15 Minuten backen, bis das Gemüse weich ist.

Porridge

2. Knoblauch schälen und fein hacken. Mazola® Erdnussöl in einem Topf erhitzen. Gehackten Knoblauch und Kölln Hafer-Porridge Nuss in den Topf geben und für 1 Minute anschwitzen. Ingwer und Shiitake-Pilze fein hacken und dazugeben, mit Brühe und Kölln Haferdrink Klassik ablöschen. 5 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und 10 Minuten abgedeckt ziehen lassen.

Dressing

3. Limette heiß abwaschen und Schale fein abreiben. Ingwer schälen und ebenfalls reiben. Limetten- und Ingwerabrieb in eine Schüssel geben. Dazu den Saft einer halben Limette, ein bisschen Mazola® Keimöl, Sojasauce und Honig in einer kleinen Schüssel verrühren. Anschließend mit einer Prise Salz und etwas Pfeffer würzen.

Zutaten

Asiatischer Gurkensalat

2	Knoblauchzehen
1/2	Gurke
1	Frühlingszwiebel (der grüne Teil)
1 Prise	Salz

Pfannengemüse

1	Baby-Pak-Choi
1	rote Chilischote
1 EL	Sesamöl
250 g	Brokkoli
1	Frühlingszwiebel (der weiße Teil)
100 ml	Wasser

Sauce

4 EL	Mayonnaise
2 EL	Sriracha-Sauce

Topping

2 TL	Sesam
2 EL	Erdnüsse

Zubereitung

Asiatischer Gurkensalat

4. Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Gurke ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Die Gurkenscheiben zum Knoblauch geben. Dann eine Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Der grüne Teil der Frühlingszwiebel kommt zum Gurken-Knoblauch-Mix. Zu den Gurkenscheiben 2 TL von dem schon zubereiteten Dressing und eine Prise Salz geben und vermengen.

Pfannengemüse

5. Vom Pak Choi den Strunk abschneiden und dann in 4 cm breite Streifen schneiden. Chili halbieren, Kerne entfernen und Chilihälften in feine Streifen schneiden. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Brokkoli in mundgerechte Röschen teilen und mit den weißen Frühlingszwiebelringen in der Pfanne anschwitzen. sDann Chili und Pak Choi dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Das Gemüse wird mit Wasser abgelöscht. Dann kommt eine Hälfte des Dressings dazu.

Sauce

6. In einer kleinen Schüssel Mayonnaise mit Sriracha verrühren und zur Seite stellen.

Anrichten

7. Porridge mit restlichem Dressing verrühren und mit dem Ofengemüse (Süßkartoffeln und Karotten), Brokkoli-Gemüse und Gurkensalat in einer großen Schale anrichten. Mit Sriracha-Mayonnaise und restlichen Limetten (in Vierteln) servieren. Die fertige Bowl kann nach Belieben mit Erdnüssen und Sesam getoppt werden.