Indische Hafergrütze mit Kokos-Brokkoli

Mittel ca. 30 Min.

Zutaten | 4 Portionen

1 Zwiebel
1 walnussgroßes Stück Ingwer
2 EL Olivenöl
250 g Hafergrütze
½ TL Kurkumapulver
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
400 ml Gemüsebrühe
200 ml Kokosmilch
Salz
500 g Brokkoli
25 g Kokosraspel
2 Knoblauchzehen
Pfeffer
1–2 TL Zitronensaft

Zubereitung

Die Zwiebel und den Ingwer schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel und den Ingwer zugeben und unter Wenden ca. 3 Minuten andünsten. Die Hafergrütze zugeben und unter Wenden 2–3 Minuten anrösten. Kurkuma und Kreuzkümmel einrühren. Die Gemüsebrühe und die Kokosmilch angießen, mit etwas Salz würzen, aufkochen und bei schwacher Hitze 15–20 Minuten garen, dabei öfters rühren.

Inzwischen den Brokkoli waschen und in kleinen Röschen vom Strunk schneiden. Den Strunk schälen und klein würfeln. Knapp bedeckt mit Salzwasser in einem Topf aufkochen und bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 5 Minuten dünsten. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chilischote putzen und entkernen, waschen und in schmale Ringe

Nährwerte pro Portion

kcal	365
Kohlenhydrate	43 g
Ballaststoffe (2,8 g Beta-Glucan)	9 g
Eiweiß	13 g
Fett	16 g
Salz	2 g

schneien. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Chili und den Knoblauch darin unter Wenden ca. 3–4 Minuten andünsten. Die Kokosraspel zugeben und anrösten, bis sie ganz leicht bräunen. Den gegarten Brokkoli zugeben, vorsichtig unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Hafergrütze mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und in Schalen anrichten. Den Brokkoli darauf verteilen und servieren.

Variante: Schmeckt auch mit gedünsteten Möhren oder gegarten grünen Bohnen statt Brokkoli.