Avocado-Porridge mit Tomaten und Ei

Leicht ca. 20 Min.

Zutaten | 1 Portion

50 g kernige Haferflocken
200 ml Wasser
Salz
1 Ei
50 g Cocktailtomaten
1 TL Olivenöl
½ kleine Avocado
¼ Kästchen Gartenkresse
1 TL Zitronensaft
Pfeffer
1 TL Gomasio (japan. Sesamsalz; ersatzweise geröstete Sesamsamen und Salz)

Zubereitung

Haferflocken mit 200 ml Wasser und ½ TL Salz in einem kleinen Topf aufkochen und offen bei schwacher Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen, dabei öfter umrühren.
Inzwischen das Ei in kochendem Wasser ca. 6 Min. wachsweich garen, anschließend kalt abschrecken. Tomaten waschen und trocken tupfen. Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, Tomaten darin 4-5 Min. anbraten, bis die Schale aufplatzt. Mit Salz würzen.
Avocado entkernen, Fruchtfleisch herauslösen und in schmale Spalten schneiden. Kresse vom Beet schneiden, waschen und trocken tupfen.
Porridge mit Zitronensaft und Pfeffer würzen und in eine Schale geben. Avocado und Tomaten darauf verteilen. Ei pellen und direkt vor dem Essen halbieren, so dass das Eigelb über den Porridge läuft. Mit Gomasio und Kresse bestreuen.

Dieses Rezept wurde uns freundlicherweise vom ZS Verlag zur Verfügung gestellt.

Pfannebecker, Inga: Porridge & Oats. Superlecker und gesund: Frühstücksrezepte für Aufgeweckte, 1. Auflage, München, 2018
© Coco Lang für ZS Verlag