

Herhaftes Porridge mit Pilzen, Spinat & Käse

Zutaten | 1 Portion

1 TL	Olivenöl
1	Zwiebel
80 g	Haferflocken
150 ml	Gemüsebrühe
150 g	Champignons
1 Handvoll	Spinat, frisch
1 Handvoll	Tomaten
40-50 g	Geriebener Käse (z. B. Gouda, Emmentaler)
	Salz, Pfeffer
Optional :	1 Ei

Zubereitungszeit: 15 Min.

Zubereitung:

- Zwiebel schälen und fein hacken. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und klein schneiden.
- Olivenöl in einer Pfanne oder einem kleinen Topf erhitzen. Die Zwiebel glasig dünsten, anschließend die Pilze hinzufügen und goldbraun anbraten.
- Haferflocken einstreuen und kurz mitrösten.
- Gemüsebrühe einrühren und alles bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten sanft köcheln lassen, bis ein cremiges Porridge entsteht.
- Spinat unterheben und kurz zusammenfallen lassen. Tomaten vorsichtig unterrühren.
- Den geriebenen Käse einrühren, bis er geschmolzen ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Zum Schluss das Ei als Spiegelei braten und obenauf servieren.

Tipp:

Wer es kräftiger mag, kann das Porridge mit Chili, Muskat oder frischen Kräutern verfeinern.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
135 kcal	6,5 g	11,0 g	6,0 g	90,0 mg