



# Herzhafter Porridge

MIT TOMATE,  
SPINAT &  
CHAMPIGNONS



# Herzhafter Porridge MIT TOMATE, SPINAT & CHAMPIGNONS

 4 Portionen

Ein Rezept von Herbert Thill | [www.kostkonform.de](http://www.kostkonform.de)

Nährwerte / Portion: Energie 324 kcal | Eiweiß 16,1 g  
Fett 11,2 g | Ballaststoffe 25 g | Kohlenhydrate 36,5 g

## ZUBEREITUNG

## ZUTATEN

**80 g getrocknete Tomaten**  
in Öl, abgetropft und  
gewürfelt

**250 g Champignons**, frisch

**120 g Zwiebeln**, frisch

**200 g Spinat**, frisch

**1 Knoblauchzehe**,  
fein gehackt

**2 EL Rapsöl**

**200 g Haferflocken**, grob

**1 L Gemüsebrühe**

**4 EL Hefeflocken**

**1 Prise Jodsalz mit Fluorid**

**1 Spritzer Zitronensaft**  
nach Belieben **Kräuter**

**1 | Getrocknete Tomaten** abtropfen lassen, **Champignons** putzen, **Zwiebeln** schälen und diese Zutaten anschließend fein würfeln.

**2 | Spinat** waschen und gut abtropfen lassen. **Knoblauch** fein hacken.

**3 | Rapsöl** in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Tomaten und Knoblauch zugeben und anbraten. **Haferflocken**, **Gemüsebrühe** und Champignons dazu geben und unter Rühren 3 Min. köcheln lassen.

**4 |** Anschließend den **Spinat** in die Pfanne geben, unterrühren und zusammenfallen lassen.

**5 |** Den herzhaften Porridge mit **Hefeflocken**, **Salz** und einem Spritzer **Zitronensaft** abschmecken, in eine Schale geben und nach Belieben mit **Kräutern** garnieren.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz

Teil der:



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e. V.  
Sektion Niedersachsen

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Weitere Rezepte unter: [vernetzungsstellenenioren-dge-ni.de/rezepte/](http://vernetzungsstellenenioren-dge-ni.de/rezepte/)

Mehr Informationen zu IN FORM unter: [www.in-form.de](http://www.in-form.de)