



Special: Obstsalat-Haferbrei mit Miso

mit Aprikose, Pekannüssen und Joghurt



ca. 40min



2 Personen

Misopaste ist eine tolle Geheimzutat, wie wir finden. Sie eignet sich nicht nur für Suppen und Salate, sondern gibt auch süßen Gerichten ein feines Aroma – so wie diesem Haferbrei. Der wird diesmal übrigens mit Aprikosen im Ofen gebacken und erhält dadurch eine tolle Konsistenz und reichlich Röstaromen. Dazu gibt es selbst gemachten Vanillejoghurt und einen fruchtig-sauren Obstsalat aus Äpfeln und Orangen. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 25g Pekannusskerne ¹⁵
- 4 Aprikosen
- 25g Misopaste ^{1,6}
- 250ml Milch ⁷
- 1 Päckchen Ahornsirup
- 150g Haferflocken ¹
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Päckchen gemahlener Zimt
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Apfel
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Päckchen Vanillezucker

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ³
- 1-2EL Butter ⁷
- 3EL Honig oder Zucker

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- kleiner Topf
- kleine Pfanne
- Küchenreibe
- Schneebesen
- Alufolie

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

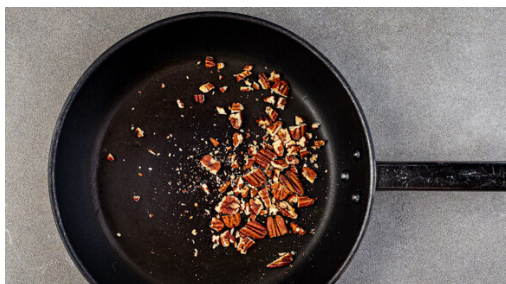
Mit einem Zahnstocher prüfen, ob der Haferbrei fertig ist, die Mitte sollte weich und cremig sein.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1086kcal, Fett 33.6g, Kohlenhydrate 156.5g, Eiweiß 35.5g



1. Nüsse anrösten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Pekannüsse** grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



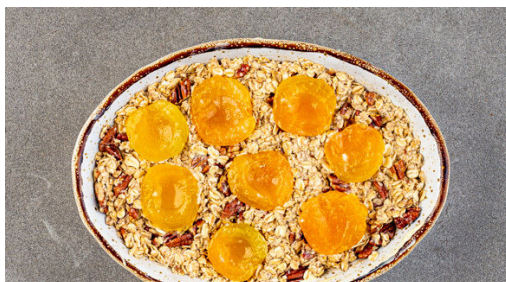
2. Aprikosen schneiden

Die **Aprikosen** halbieren und entsteinen.



3. Haferflocken vermengen

1EL Butter in einem kleinen Topf bei niedriger Hitze schmelzen lassen, dann vom Herd nehmen und die **Misopaste** mit einem Schneebesen unterrühren. Die **Milch**, den **Ahornsirup**, 1 Ei und 3EL Honig oder Zucker dazugeben und alles gut verrühren. Die **Haferflocken**, die **Pekannüsse**, 1TL **Backpulver** und 1/2TL **Zimt** in einer Schüssel vermengen.



4. Haferbrei backen

Den Boden und die Seiten einer kleinen Auflaufform mit 1TL Butter einfetten. Die **Misobutter** mit dem **Haferflocken-Mix** vermengen und den **Haferbrei** in die Auflaufform geben. Die **Aprikosen** mit der Schnittseite nach oben auf dem **Brei** anrichten, mit Alufolie abdecken und 30-40Min. im Ofen backen. Die Folie ca. 10Min. vor Ende der Garzeit entfernen und den **Brei** goldbraun backen.



5. Obst vorbereiten

Etwa **die 1/2 der Orangenschale** abreiben, dann die **Orange** schälen und das **Fruchtfleisch** in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Den **Apfel** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden.



6. Joghurt verfeinern

Den **Joghurt** mit dem **Vanillezucker** und 1 **Prise Orangenschale** verrühren, ggf. mit 1/2TL Honig oder Zucker süßen. Die **Äpfel** mit den **Orangenspalten** vermengen. Den **Haferbrei** auf Teller verteilen, mit einem **Klecks Joghurt** und etwas **Obstsalat** anrichten und mit der **restlichen Orangenschale** garnieren.