



Special: Obstsalat-Haferbrei mit Miso

mit Aprikose, Pekannüssen und Joghurt



ca. 40min



3-4 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!

- 50g Pekannusskerne ¹⁵
- 8 Aprikosen
- 50g Misopaste ^{1,6}
- 500ml Milch ⁷
- 2 Päckchen Ahornsirup
- 300g Haferflocken ¹
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Päckchen gemahlener Zimt
- 2 unbehandelte Orangen
- 2 Äpfel
- 2 Becher Joghurt ⁷
- 2 Päckchen Vanillezucker

- 2 Eier ³
- 2-3EL Butter ⁷
- 5EL Honig oder Zucker

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

Energie 1071kcal, Fett 33.6g,
Kohlenhydrate 152.5g, 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.



4. Haferbrei backen

Den Boden und die Seiten einer mittleren 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.



2. Aprikosen schneiden

Die **Aprikosen** halbieren und entsteinen.



5. Obst vorbereiten

1 Orangenschale abreiben, dann die **Orangen** schälen und das **Fruchtfleisch** in ca. 1 cm breite Spalten schneiden. Die **Äpfel** vierteln, entkernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.



3. Haferflocken vermengen

2EL 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**, 2 Eier und 5EL Honig oder Zucker dazugeben und alles gut verrühren. Die **Haferflocken**, die **Pekannüsse**, **2TL Backpulver** und **1TL Zimt** in einer Schüssel vermengen.



6. Joghurt verfeinern

Den **Joghurt** mit dem **Vanillezucker** und **1 kräftigen Prise Orangenschale** verrühren, ggf. mit 1TL 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.