



Eine Idee der
Schule Falkenfeld Lübeck

&



Kochkiste

Original Porridge

ist ein leckerer Haferbrei, der nahrhaft, preiswert, leicht, reich an Ballaststoffen und auch noch überaus einfach zuzubereiten ist. Ursprünglich stammt das Gericht wohl aus Schottland, ist aber in ganz Großbritannien und in Irland verbreitet.

Zutaten (1-2 Personen)

50 g Haferflocken, ca. 300 ml Wasser, 1 Prise Salz

Kochgeschirr

1 kleiner Kochtopf, 1 Kochlöffel, 1 kleine Schüssel oder Teller

Zubereitung

Das Wasser im Topf mit den Haferflocken vorsichtig aufkochen. Die Haferflocken 6–7 Minuten leise köcheln lassen. Dabei immer wieder mal rühren und aufpassen, dass es nicht überkocht und anbrennt. Zum Schluss das Salz dazugeben.

Der Porridge sollte eine feucht-breiige Konsistenz haben.

Scheint er zu trocken, nochmals etwas Wasser begeben und einen Moment weiter köcheln lassen, bis alles wieder schön warm ist.

Das Grundrezept lässt sich je nach Land - endlos abwandeln. Mit Honig, Sirup, Vanillezucker, einer Prise Zimt, Sahne oder Butter zum Beispiel. Oder auch deftig mit Gemüse.
