

Hipper Hafer oder trockene Flocke – So vielseitig sind Müsli, Porridge und Co.

Rezepte von Björn Freitag und Simon Schuberth

Die Rezepte:

Hähnchen in Amaranth-Cornflakes-Panierung auf Fruchtreis	2
Björns süße Porridge-Variation	5
Garnelen in gepuffter Quinoa auf grünem Spargel mit Wasabi-Mayonnaise	7
Granola – einfach selbstgemacht	9
Apfel-Zimt-Porridge	11
Herzhaftes Veggie-Porridge	13
Björns herzhaftes Porridge nach thailändischer Art	15

Hähnchen in Amaranth-Cornflakes-Panierung auf Fruchtreis

von Björn Freitag

Die Amaranth-Cornflakes-Panierung bildet einen knusprigen Kontrast zum saftigen Maishähnchen. Reis mit Früchten gibt dem Gericht eine frische, leicht exotische Note.



Zutaten für 2 Personen:

- 125 g Butter
- 100 g Haferflocken, fein
- 2 Maishähnchenbrüste mit Haut
- 30 g Cornflakes
- 1/2 Ananas
- 1/2 Mango
- 400 g Basmatireis
- 70 g gepuffter Amaranth
- 3 Eier
- 140 g Weizenmehl
- 40 ml Rapsöl zum Anbraten
- Salz
- Ein Schuss Orangensaft
- 1 TL Zucker
- 1 EL gelbes Currypulver
- Etwas Petersilie als Garnitur

Zubereitung:

- Ofen auf 160 Grad Heißluft vorheizen.
- Für die Hollandaise Butter flüssig werden lassen. Anschließend beiseitestellen und etwas abkühlen lassen.
- Haferflocken bei niedriger bis mittlerer Hitze in einer Pfanne ohne Öl anrösten.
- Währenddessen mit einem scharfen Messer die Haut der Maishähnchenbrüste vom Fleisch abtrennen.
- Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Hähnchenhaut auf einer Hälfte des Backpapiers gut ausbreiten, dann mit der anderen Hälfte des Backpapiers zudecken und einen ofenfesten Topf zum Beschweren daraufstellen. Für 20-25 Minuten in den vorgeheizten Ofen stellen.
- Cornflakes in einem tiefen Teller zerbröseln.
- Ananas sowie Mango schälen und in ca. 1 cm breite Würfel schneiden.
- **Tipp:** Anstatt Ananas können auch regionale / saisonale Früchte wie Pflirsiche oder Aprikosen verwendet werden.
- Wasser in einen Topf geben, salzen und den Basmatireis für 10 - 15 Minuten kochen.
- Die gerösteten Haferflocken zu den zerdrückten Cornflakes geben, gepufften Amaranth dazugeben und alles vermischen.
- In einen weiteren tiefen Teller 2 Eier aufschlagen und mit einem Schuss Wasser verquirlen.
- In einen weiteren tiefen Teller Mehl füllen.
- Für die Hähnchenbrust Rapsöl in einer Pfanne heiß werden lassen.
- In der Zwischenzeit die beiden Hähnchenfilets von beiden Seiten mit etwas Salz würzen.
- Die Hähnchenfilets zuerst von beiden Seiten in Mehl und anschließend im verquirlten Ei wenden. Dann in der Cornflakes-Haferflocken-Amaranth-Mischung wälzen und die Panierung etwas andrücken.
- Die panierten Hähnchenfilets in die vorgeheizte Pfanne legen und nach ca. 10 Minuten einmal wenden. Braten, bis die Panierung knusprig braun gebraten ist.
- Sobald der Reis gar ist, eventuell Wasser abgießen, dann die geschnittenen Fruchtstücke unterheben.
- **Tipp:** Erst kurz bevor Reis und Hähnchenhaut fertig sind, die Hollandaise zubereiten.
- Für die Hollandaise das letzte Ei trennen und das Eigelb in eine kalte Pfanne geben. Nun die Temperatur langsam erhöhen.
- 1 Schuss Orangensaft und Salz dazugeben und alles unter ständigem Rühren erwärmen, bis die Flüssigkeit eindickt. Dies kann 5 - 10 Minuten dauern. Wenn sie anfängt zu dampfen, die Temperatur verringern. Zum Aufschlagen einen flachen Schneebesen nehmen.
- Nun die leicht abgekühlte Butter in einem dünnen Strahl einrühren, bis eine cremige Emulsion entsteht. Zucker und Currypulver unterrühren.
- Die Hähnchenhaut aus dem Ofen nehmen und auf einem Stück Küchenpapier abfetten lassen.

- Das gebratene Hähnchenfilet in schräge Streifen schneiden und auf dem Fruchtreis anrichten. Die knusprige Hähnchenhaut darauflegen, mit Petersilie garnieren und das Ganze mit Hollandaise anrichten.

Björns süße Porridge-Variation

von Björn Freitag

Haferbrei Deluxe: Cremiges Porridge trifft auf knusprige Nüsse, süß herbe Schokolade und fruchtige Feige.



Zutaten für 2 Portionen:

- 3 Haselnusskerne
- 2 Pekannüsse
- 5-6 Mandeln
- 4 Cashewnüsse
- 70 g zarte Haferflocken
- 200 ml Milch
- Eine Prise Zucker
- 20-25 g dunkle Schokolade
- 2 Haferkekse
- 1 Feige

Zubereitung:

- Zuerst die Pekannüsse, Mandeln, Haselnüsse und Cashewnüsse feinhacken.
- Die Haferflocken in einem Topf ohne Öl kurz anrösten und anschließend die gehackten Nüsse hinzugeben.

- Nach ca. 1 - 2 Minuten eine Prise Zucker darüber geben, um alles leicht zu karamellisieren.
- Mit der Milch ablöschen und umrühren. Das Porridge sollte nicht richtig kochen, sondern eher leicht köcheln.
- Etwas von der dunklen Schokolade in den Topf reiben.
- Für das Topping die Haferkekse klein hacken, die Feige in Scheiben schneiden und etwas zusätzliche Schokolade reiben. Das Porridge sollte je nach gewünschter Konsistenz bis zu 10 Minuten lang köchen. Umgerührt werden muss das Porridge nur ab und zu, hier gilt: Je mehr man rührt, desto schleimiger wird es.
- Wenn das Porridge die gewünschte Konsistenz hat, in einen tiefen Teller oder eine Schüssel geben.
- Feigen, Haferkekse und geriebene Schokolade auf das Porridge geben.

Garnelen in gepuffter Quinoa auf grünem Spargel mit Wasabi-Mayonnaise

von Björn Freitag

Quinoa ist nicht nur für Salate, Bowls oder die morgendliche Müslimischung ein wahres Superfood. Björn Freitag verwendet das Pseudogetreide in gepuffter Form und hüllt damit Garnelen in einen knusprigen Mantel.



Zutaten für 2 Personen:

- 2 Schalotten
- 200 ml raffiniertes Rapsöl
- Salz
- 6 Stangen grüner Spargel
- 4 frische Garnelen ohne Schale und Kopf
- 1 Ei
- 1 TL Wasabipaste
- 1 Schuss Weißweinessig
- 6 Stiele frischer Koriander
- Pfeffer
- 1 Schuss Kürbiskernöl
- 6 Scheiben eingelegter Ingwer
- 8 EL gepuffte Quinoa

Zubereitung:

- Schalotten schälen und sehr fein würfeln.
- Etwas Rapsöl in eine Pfanne geben und diese bei mittlerer Wärmezufuhr erhitzen. Anschließend Schalottenwürfel hineingeben und glasig braten.
- Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und salzen.
- Spargelstangen schälen und in 8-9 cm lange, diagonale Stücke schneiden. Den Spargel je nach Dicke ca. 3 Minuten kochen lassen und anschließend in einer Schüssel mit kaltem Wasser abschrecken. So bleibt er grün und knackig.
- Etwas Rapsöl in eine Pfanne geben und diese bei mittlerer Wärmezufuhr erhitzen.
- 4 Garnelen ins heiße Öl geben und von beiden Seiten 3-4 Minuten anbraten. Anschließend die Garnelen mit Salz würzen.
- Für die Wasabi-Mayo das Ei, Wasabipaste sowie raffiniertes Rapsöl und eine Prise Salz in einen Mixbehälter geben.
- Alles mit einem Stabmixer pürieren und diesen dabei langsam von unten nach oben hochziehen. Wenn sich die Zutaten zu einer Creme verbunden haben, einen Schuss Weißweinessig dazugeben und unterrühren. Im Kühlschrank kaltstellen, bis sie serviert wird.
- Koriandergrün waschen und trockentupfen, inklusive der Stiele grob hacken.
- Die abgeschreckten Spargelstücke zu den Zwiebeln geben und nochmals erwärmen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Sobald die Garnelen fertig angebraten sind, längs entlang des Rückens einschneiden und zurück in die Pfanne legen. Etwas Kürbiskernöl über die Garnelen geben.
- Jeweils ein paar Stücke Spargel auf den Teller geben und mit je 3 Scheiben eingelegtem Ingwer garnieren.
- Die fertigen Garnelen in einer Schüssel mit gepopptem Quinoa wenden und anschließend auf den angerichteten Spargel legen.
- Nun den restlichen Sud der Garnelen darüber geben, mit gehacktem Koriander bestreuen und mit 1-2 EL Wasabi-Mayo servieren.

Granola – einfach selbstgemacht

von Björn Freitag

Ob als knuspriges Topping im Joghurt oder zum Verfeinern von Müsli – mit diesem einfachen Basis-Rezept können Sie es am Frühstückstisch so richtig krachen lassen.



Zutaten für eine Portion:

- 300 g Haferflocken (zart oder kernig nach Belieben)
- 100 ml flüssige Süße (z. B. Honig, Agavendicksaft oder Zuckerrübensirup)
- 100 ml Öl (z. B. Kokosöl, Rapsöl oder Sonnenblumenöl)
- 1 Prise Salz
- Nach Belieben weitere Zutaten wie Nüsse, Kerne und Samen, Kokosflocken, Trockenfrüchte oder Schokolade

Zubereitung:

- Alle Zutaten in einer Rührmaschine oder von Hand vermengen. Nüsse, Kerne und Samen können gebacken werden. Zutaten wie Schokolade, Kokosflocken oder Trockenfrüchte werden erst hinterher untergemischt.
- Den Backofen auf 160°C Umluft (180° Ober-/Unterhitze) vorheizen. Mit Heißluft wird das Granola jedoch knuspriger.
- Die Mischung möglichst dünn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Für etwa 15 Minuten backen, bis das Granola schön gebräunt ist.

Dabei kann es auch ab und zu mit einem Pfannenwender gewendet werden, damit es von allen Seiten bräunt.

- Vollständig auskühlen lassen und dann in einen Behälter mit Gummidichtung füllen. Trockenfrüchte sollten nicht mitgebacken werden, da sie sonst zu trocken werden. Diese erst nach dem vollständigen Abkühlen unterrühren.

Apfel-Zimt-Porridge

von Simon Schubert

Der Foodblogger Simon Schubert verfeinert seine morgendliche Haferspeise am liebsten mit Zimt und gebratenem Apfel. Schmeckt sowohl warm als auch kalt.



Zutaten für eine Portion:

- 50 g Haferflocken, zart
- 200 ml Hafermilch (alternativ Milchsorte nach Belieben)
- Ca. 100 ml Wasser
- 1/2 TL Vanillearoma
- 1 Msp. Salz
- 30 g Zucker
- 1 Apfel, süß (z. B. Sorte Gala oder Golden Delicious)
- 1-2 TL Zimt
- 1 TL Speisestärke
- 1 Handvoll Nüsse (z. B. Haselnusskerne) nach Belieben

Zubereitung:

- In einem Topf bei mittlerer Hitze die Haferflocken unter gelegentlichem Umrühren einige Minuten lang anrösten, bis sie hellbraun werden.
- Geröstete Haferflocken mit Milch und 100 ml Wasser ablöschen. Vanillearoma, Salz und Zucker dazugeben und gut verrühren. Den Haferbrei für ca. 10 Minuten sanft köcheln lassen, bis die gewünschte, cremige Konsistenz erreicht ist. Gelegentlich umrühren. Wenn das Porridge für den Folgetag vorgekocht wird, empfiehlt es sich, einen extra Schuss Wasser dazuzugeben.
- Währenddessen den Apfel waschen, achteln und das Kerngehäuse entfernen. Achtel in mundgerechte Stücke schneiden.
- Apfelstücke in eine Pfanne geben. Wasser hinzugeben, bis der Pfannenboden bedeckt ist. Mit Zimt würzen und bei mittlerer Hitze für ca. 5-6 Minuten köcheln lassen. Die Apfelstücke sollen am Ende weich, aber nicht zerkoht sein.
- Speisestärke mit etwas Wasser anrühren und zu den gegarten Apfelstücken geben. Einmal aufkochen lassen, sodass die Flüssigkeit eindickt.
- Wer mag, kann vor dem Servieren eine Handvoll Nüsse grob kleinhacken.
- Zum Servieren den Haferbrei in eine Schüssel geben, dann Apfelstücke und -sauce hinzufügen und zuletzt die gehackten Nüsse darüber streuen.

Herzhaftes Veggie-Porridge

von Simon Schubert

Schon Mittagszeit, aber keine Zeit, eine große Mahlzeit zu kochen? Das herzhaftes Porridge des Foodbloggers ist nicht nur im Handumdrehen zubereitet, sondern auch leicht verträglich.



Zutaten für eine Portion:

- 150 g Champignons
- 100 g Cherrytomaten
- 100 g Spinat
- ½ Zwiebel
- ¼ Chili-Schote
- 3 EL neutrales Öl, z.B. Rapsöl
- 1 Bio-Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- Mildes Paprikapulver
- 50 g Haferflocken, kernig
- 250 ml Gemüsebrühe
- Chiliflocken nach Belieben

Zubereitung:

- Tomaten und Spinat waschen.
- Die Champignons nur nach Bedarf kurz mit Wasser abbrausen und schnell abtrocknen, sonst werden sie beim Braten matschig.
- Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
- Champignons in dünne Scheiben schneiden.
- Chilischote fein hacken.
- Rapsöl in einen Topf geben. Zwiebelwürfel bei mittlerer bis hoher Hitze darin dünsten, bis sie glasig sind.
- Anschließend Pilzscheiben, Tomaten und den Abrieb der Zitrone hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikagewürz abschmecken. Alles kurz dünsten (Vorsicht: Die Tomaten sollten nicht matschig werden).
- Haferflocken hinzufügen und mit dem Gemüse vermischen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und für 5-7 Minuten sanft köcheln lassen.
- Dann Spinatblätter in den Topf geben, wo sie schnell zusammenfallen. Topf vom Herd nehmen und Spinat im heißen Porridge ziehen lassen.
- Warm servieren, nach Belieben mit einigen Chiliflocken verfeinern.

Björns herzhaftes Porridge nach thailändischer Art

von Björn Freitag

Porridge mal anders. Dass sich der klassische Haferschleim nicht nur als süßer Start in den Tag eignet, zeigt die herzhafte Variante des Vorkosters. Kernige Haferflocken geben dem fruchtig frischen Gericht einen knackigen Biss.



Zutaten für 2 Portionen:

- Rapsöl
- 1 Maishähnchenbrust
- 2 Karotten
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1/2 Peperoni
- 1 TL Paprikapulver
- 50 g kernige Haferflocken
- 1/2 Hand Cashewkerne
- Eine Prise Zucker
- Saft von 1 Zitrone
- 400 ml Geflügelfond
- 6 EL Kokosmilch
- 2 EL Kokosflocken
- 3 Stangen Zitronengras
- 1 Schuss Kokosessig
- Etwas Salz
- Ein paar Stängel frischer Koriander

Zubereitung:

- Den Ofen auf 185 Grad Umluft vorheizen.
- Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Sobald es heiß ist, das Hähnchen hineinlegen und von beiden Seiten kurz anbraten.
- Die Karotten schälen und anschließend raspeln.
- Die Haut der Ingwerknolle mit einem Messer abschneiden und den Ingwer ebenfalls raspeln.
- Die Peperoni in kleine Ringe schneiden.
- Öl in einem kleinen Topf erhitzen und darin das Gemüse anschwitzen.
- Paprikapulver, kernige Haferflocken und die Cashews hinzugeben. **Tipp:** Kernige Haferflocken werden nicht so schnell schleimig.
- Den Saft der Zitrone über das Gemüse auspressen.
- Anschließend alles mit Geflügelfond ablöschen.
- Zitronengras mit einem Messer aufspalten und mit Kokosmilch und Kokosflocken ins Gemüse geben und ca. 15 Minuten köcheln lassen.
- Das angebratene Hähnchen mit etwas Salz würzen und mit der Pfanne in den vorgeheizten Ofen geben und dort 5-10 Minuten fertig garen.
- 1 Schuss Kokosessig zum Gemüse geben und anschließend das Zitronengras aus dem Topf nehmen.
- Das Hähnchen aus dem Ofen nehmen, nochmal etwas salzen, in kleine Streifen schneiden und auf einem tiefen Teller anrichten.
- Frischen Koriander inklusive Stielen grob hacken und über das Hähnchen geben.
- Das Gemüseporridge darüber geben und alles mit etwas Kokosmilch beträufeln.