

Haferflocken

Zutaten: für 2 Portionen
Zubereitungszeit für alles: ca. 60 Minuten

Gebratene Haferflocken mit buntem Gemüse im Asia-Style

- 100 g zarte Haferflocken
- 200 g Zucchini
- 1 Karotte
- 50 g Zuckerschoten
- 50 g Cashewnüsse
- Eine Handvoll Rosinen
- 2 Lauchzwiebeln
- 3 EL Sojasauce
- ½ rote Chilischote
- 1 TL Ingwer
- ½ - 1 TL Garam Masala (Gewürzmischung)
- 1 kl. Bund Koriander
- Salz & Pfeffer, Rapsöl
- **Für Fleischesser:** 400 g Rinderfilet



1. Die Haferflocken etwa 3 Minuten in einer Schüssel in Wasser einweichen. Anschließend durch ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.
2. Die Zucchini waschen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Karotte schälen, längs in schmale Scheiben und anschließend in etwa 1 bis 2 cm lange Rauten schneiden. Die Zuckerschoten ebenfalls waschen und schräg halbieren. Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.
3. Die Cashewnüsse in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten und beiseitestellen.
4. Chili oder eine milde Peperoni halbieren, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben.
5. Etwas Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Karotten-Rauten, Haferflocken und die Lauchzwiebeln etwa 5 Minuten anbraten. Danach den Ingwer dazugeben und mitbraten. Im Anschluss dann die Zucchiniwürfel und Zuckerschoten mit in die Pfanne geben und schön anbraten.
6. Das Rinderfilet in einer Pfanne von beiden Seiten scharf (je 2-3 Minuten). Anschließend die Pfanne ausschalten, mit Salz und Pfeffer würzen und das Fleisch weitere 3 Minuten (oder länger – je nach Dicke des Fleisches) ruhen lassen.

7. Nun die Hitze etwas reduzieren. Chili, Garam Masala und Rosinen mit in die Pfanne geben und mit Sojasauce und 50 ml Wasser ablöschen. Kurz einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.
8. Die gebratenen Haferflocken mit Gemüse auf Tellern oder in Schüsseln anrichten. Das Rinderfilet in Streifen schneiden und auf das Gemüse legen.
9. Mit Cashewnüssen und abgezupften und gewaschenen Blättchen vom Koriander bestreuen.

Knusprige Zucchini-Puffer mit Haferflocken

- 300 g Zucchini
 - 60 g zarte Haferflocken
 - 2 EL geriebenen Parmesan
 - 1 kleines Ei
 - Salz und Pfeffer
 - Olivenöl
1. Die Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Dann grob raspeln und aus der Masse das Wasser herauspressen.
 2. Die Zucchini nun in einer kleinen Schüssel mit dem Ei, etwas Salz und Pfeffer vermengen.
 3. Die zarten Haferflocken und den Parmesan, mit dazugeben und verkneten. Sollte der Teig zu flüssig sein, noch etwas Haferflocken hinzufügen.
 4. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Zucchini-Masse zu kleinen Bratlingen formen und hineingeben. Nach 3-4 Minuten (sie sollten goldbraun sein) wenden und von der anderen Seite anbraten.

Frischer Joghurt-Minz-Dipp

- 300 ml Joghurt
- 3 Knoblauchzehen
- ½ rote Zwiebel
- 20 Blätter frische Minze
- 1 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Olivenöl

Den Knoblauch schälen und in den Joghurt pressen. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden, ebenfalls zugeben. Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Olivenöl in den Joghurt geben. Die Minze mit einem Messer ganz klein hacken, in den Joghurt geben und alles ordentlich vermengen. Abschmecken und fertig 😊