



 2 Personen

 mittel

Zutaten

Blätter von 4-5 Stängeln

Basilikum

weitere frische Kräuter:

Petersilie, Thymian...

1 EL Olivenöl

2 Möhren

1 Stange Sellerie

1/2 Zucchini

2 Frühlingszwiebeln

2 EL Cashews

150g Haferflocken

850ml Brühe

1 EL Leinsamen

2-3 EL Sojasoße

Pfeffer, Salz

1 Msp. Kurkuma

Herzhafter Basilikum- Veggie-Porridge

Zubereitung

1. Basilikum, weitere Kräuter und das Gemüse kleinschneiden. Cashews fein hacken.
2. Gemüse in Öl anbraten, mit Brühe auffüllen bis es bedeckt ist. 5min auf kleiner Stufe köcheln.
3. Bereits jetzt würzen mit Pfeffer, Salz, Kurkuma.
4. Haferflocken, Cashews, Leinsamen zugeben und kurz anrösten, mit restlicher Brühe auffüllen.
5. Bei kleiner Hitze aufkochen lassen und zu Porridge-Brei rühren.
6. Erst zum Schluss geschnittene Kräuter & Basilikum dazugeben.
7. Final mit Sojasoße abschmecken.