

BIOLOGISCH-DYNAMISCH
SEIT 1959



Rezepte und Tipps
rund um Porridge

Seelenwärmer

Porridge selbstgemacht

Der Sinn der Sache:

Seelenwärmer – Porridge klassisch selbstgemacht

Wenn es draußen kalt und trüb ist, gibt es nichts Besseres als ein warmes Frühstück. Das wärmt von innen und streichelt die Seele. Unser sämig-kerniges Porridge ist dann genau das Richtige. Für unsere Hafer Porridgeflocken Klassik verwenden wir besten Vollkornhafer in demeter-Qualität – sonst nichts. Das hochwertige Vollkorngetreide ergibt nicht nur ein richtig leckeres Porridge, sondern enthält außerdem reichlich sättigende Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe, wie B-Vitamine, Vitamin E, Kalium, Eisen und Zink. Zudem punktet das Porridge mit einem hohen Eiweißgehalt – der perfekte Start in den Tag. Mit unseren Porridgeflocken kommen Sie in den Genuss von echtem, traditionellem Porridge – ohne Zusatzstoffe, Süßungsmittel, Aromen oder sonstigen Schnickschnack. Aber dafür richtig lecker. Selbstgemacht schmeckt unser Porridge noch besser. Und mit unseren Ideen für knuspriges, fruchtiges oder herzhaftes Topping können Sie dem klassischen Genuss einen spannenden Kick verpassen.

Echtes Handwerk und Tradition.

Das Betreten unserer Flockenmühle ist ein Erlebnis für alle Sinne. Der aromatische Geruch von Hafer kitzelt in der Nase, man hört und spürt das rhythmische Arbeiten der Mühle, sieht die Müller bei ihrer handwerklichen Arbeit und fühlt eine wohlige, angenehme Wärme. Bei einem solchen Empfang weiß man direkt, dass in dieser Mühle besondere Leckereien entstehen. Schon seit 1945 stellen wir hier beste Flocken mit viel Sorgfalt her. Für unsere Porridgeflocken verwenden wir ausschließlich ausgesuchten, hochwertigen Hafer. Damit die Haferkerne ihr wundervoll nussiges Aroma entfalten können, werden diese in unserer Flockenmühle vor dem Dämpfen zu-

erst sorgsam gedarrt. Das ist eine echte Besonderheit, denn unsere Mühle setzt als einzige Bio-Flockenmühle auf die Rohhafer-Darre. In der Darre wird der ungeschälte Hafer über 1,5 Stunden erwärmt – dabei entsteht nicht nur der besonders leckere Geschmack, sondern auch die wohlige Wärme und der aromatische Geruch, der das Betreten unserer Mühle zu einem solch schönen Erlebnis macht. Der unverdauliche Spelz des Hafers schützt dabei die empfindlichen Kerne und seine positiven Inhaltsstoffe während der Geschmack des Spelzes ins Korn übergeht und den Flocken ihr einzigartiges Aroma verleiht. Nach der Darre wird der Hafer vom Spelz befreit, gedämpft und zu Flocken von verschiedener Größe und Zartheit gewalzt. Unsere Müller prüfen währenddessen immer wieder mit allen Sinnen die Ergebnisse – echte Handwerkskunst eben. Unsere ausgesuchte Mischung aus Großblatt-, Kleinblatt-, Zartblatt- und fein vermahlene Haferflocken ergibt ein sämig-kerniges Porridge – ganz nach schottischer Tradition.

Für unsere Hafer-Erdmandel Porridgeflocken verfeinern wir die ausgesuchte Flockenmischung mit Erdmandelflocken und -stückchen. Dadurch erhält das Porridge einen vollmundigen Nuss-Geschmack. Auch unsere Dinkel Porridgeflocken Klassik werden sorgsam in unserer Flockenmühle hergestellt. Anders als beim Hafer muss der Dinkel aber nicht gedarrt werden, denn der Spelz kann ohne Hitze entfernt werden. Das ganze Korn wird direkt gedämpft und anschließend zu Flocken von verschiedener Größe und Zartheit gewalzt.

Traditionell schottisch.

Haferbrei wird in unterschiedlichen Variationen in vielen Ländern und Kulturen gerne gegessen. Ursprünglich stammt Porridge aber aus Schottland. In den rauen Highlands war ein wärmendes Porridge zum Frühstück genau das Richtige und wurde in Arbeiterfamilien als sättigende Mahlzeit auch zum Mittag- oder Abendessen serviert. Es war dabei üblich dem Porridge selbst nur eine Prise Salz hinzuzufügen – sonst nichts. Der Hafer wurde in Wasser gekocht und dabei mit einem Holzstab, dem sogenannten Spurtle, gerührt bis ein sämig-kerniges Porridge erreicht war. Auf dem Tisch standen dann kalte Milch, Sahne oder Buttermilch bereit. Darin konnte nach Belieben der Löffel mit Porridge eingetaucht werden. Im Gegensatz zu ihren englischen Nachbarn süßten die Schotten ihren Haferbrei nicht – nur für Kinder wurde etwas brauner Zucker hinzugefügt.



Auch heute wird Porridge in Schottland üblicherweise pur serviert. Dazu gibt es separate Zutaten zum Süßen und Verfeinern wie Ahornsirup, Sahne, Marmelade, Kompott, frische Früchte oder auch – echt schottisch – etwas Whisky. Neben den süßen Varianten, servieren die Schotten ihr Porridge gerne auch herzhaft. Durch die vielfältigen Möglichkeiten ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Damit unsere Spielberger Porridgeflocken einen echt schottischen Genuss ergeben, haben wir ein paar kleine Unterstützer in der Mühle: Unsere Porridgewichtel. Als echte Schotten kennen sie sich bestens mit der Herstellung und Zubereitung von Porridge aus. Am liebsten testen sie aber, ob das Ergebnis auch wirklich schottisch schmeckt.



Grundrezept für Haferporridge

Für eine Portion klassisches Haferporridge

200 ml Wasser

4 EL Hafer Porridgeflocken (ca. 65 g)

Eine Prise Salz

Wasser in einen Topf geben, mit Hafer Porridgeflocken mischen, eine Prise Salz dazugeben und auf dem Herd zum Kochen bringen. Nun die Herdplatte ausschalten und auf der ausgeschalteten Platte unter Rühren 1 Minute nachkochen. Je nach gewünschter Konsistenz kann das Porridge auch länger oder kürzer gekocht werden.

Nach Belieben mit einem Schuss Sahne, etwas Obst oder einem knusprigen Topping verfeinern.

Einige Ideen und Rezepte finden Sie auf den folgenden Seiten oder auf www.spielberger.de

Mit herzhaften Zutaten ergibt unser Porridge ein tolles, vollwertiges Mittag- oder Abendessen – lassen Sie sich von den folgenden spannenden Ideen überraschen.



Porridge vielfältig selbstgemacht

Einfache Tipps zum Verfeinern

Wer am Morgen keine Zeit oder Lust hat eines der Rezepte auf den folgenden Seiten zuzubereiten, kann das Porridge auch mit ein paar Kleinigkeiten verfeinern. Hier einige Ideen, die je nach Geschmack kombiniert werden können:

- 1 Esslöffel Sahne oder einige Esslöffel Milch zum fertigen Porridge geben
- Mit 2 Esslöffeln Honig, Melasse oder Ahornsirup süßen
- Das Porridge mit Milch oder Pflanzendrink statt Wasser kochen
- Beim Kochen Gewürze wie Zimt, Vanille, Nelken, Kardamom oder Ingwer dazugeben
- Kokos-Zitronen-Gewürz zum Porridge geben (Rezept siehe rechts)
- Mit frischen Früchten der Saison genießen
- Etwas Marmelade oder Kompott zum fertigen Porridge geben
- Auch 1 Esslöffel stückige Erdnussbutter oder Tahin schmecken lecker
- Saaten wie Kürbis-, Sonnenblumenkerne, Sesam oder Leinsaat sowie gehackte Nüsse ergeben ein lecker knackiges Topping
- Spielberger Flakes wie Buchweizen- oder Dinkelflakes sowie Braunhirsebällchen oder gepuffter Vollkornreis eignen sich als Topping
- Ein paar Tropfen Rosenwasser veredeln das Porridge
- Ein Schuss Whisky gibt dem Porridge einen besonderen Geschmack – echt schottisch

Kokos-Zitronen-Gewürz

- 4 Bio-Zitronen
- 1 Vanilleschote
- 70 g Kokosraspel

Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale mit einer feinen Reibe raspeln. Dabei darauf achten, dass das Weiße nicht mit gerieben wird, denn dieser Teil schmeckt bitter.

Die geraspelte Zitronenschale auf einem Teller verteilen und bei Raumtemperatur über Nacht trocknen lassen.

Am nächsten Tag die Zitronenschale mit den Fingern etwas zerreiben. Die Vanilleschote aufschneiden, das Mark herauskratzen und zusammen mit den Kokosraspeln mit der Zitronenschale vermischen. Dann alles in ein Glas mit Schraub- oder Bügelverschluss geben. Die ausgekrazte Vanilleschote kann ebenfalls in das Glas gegeben werden, sie gibt noch etwas Aroma ab. Luftdicht verschlossen hält sich das Gewürz ca. 5 Monate und steht zum Porridge Verfeinern schnell bereit.

Tipp

Alle der folgenden Rezepte können Sie für mehr Abwechslung auch mit unseren Dinkel Porridgeflocken Klassik sowie unseren Hafer-Erdmandel Porridgeflocken zubereiten.

Porridge mit gebratener Banane und Saaten-Crunch

Cremig-Knuspriger Porridge-Genuss

Für eine Portion:

1 Banane

1 TL Kokosöl (alternativ Butter)

1 EL Spielberger Kürbiskerne

1 EL Spielberger Sonnenblumenkerne

1 EL Spielberger Sesam

2 EL Ahornsirup

1 Portion Haferporridge nach Grundrezept

Für das Topping die Banane schälen und in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Eine Pfanne auf den Herd stellen und das Kokosöl darin zerlassen, die Banane hineingeben und von beiden Seiten braten, bis die Scheiben anfangen zu bräunen. Die Herdplatte ausschalten und die Banane in der warmen Pfanne stehen lassen.

Während die Banane brät, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne und Sesam in eine zweite, nicht beschichtete Pfanne geben und rösten bis sie duften. Dann die Hitze etwas reduzieren, Ahornsirup dazugeben und kurz karamellisieren lassen. Die Herdplatte ausschalten und den Saaten-Crunch bis zur weiteren Verwendung ebenfalls in der noch warmen Pfanne stehen lassen. Dabei sollte das Karamell aushärten, sodass es richtig schön crunchy wird. In der Zwischenzeit Porridge nach dem Grundrezept zubereiten.

Das fertige Porridge in einen tiefen Teller oder eine Schüssel geben, gebratene Banane und Saaten-Crunch als Topping draufgeben und warm genießen.

Tipp

Nicht jeden Morgen hat man Zeit Saaten zu karamellisieren. Bereiten Sie deshalb am besten gleich eine größere Menge des Saaten-Crunchs zu, lassen dieses gut auskühlen und verschließen es luftdicht in ein Schraub- oder Bügelglas.



Porridge mit Orange-Schoko-Kokos-Topping

Fruchtig-schokoladiges Winter-Frühstück

Für eine Portion:

1 Orange

2 EL Kokoschips

3 Stückchen Zartbitterschokolade

1 Portion Haferporridge nach Grundrezept

½ TL Lebkuchengewürz (z.B. von Lebensbaum)

Für das Topping die Orange mit einem Messer filetieren, sodass das Weiße unter der Schale komplett entfernt ist. Dann die Orange je nach gewünschter Größe in Scheiben oder in kleine Stücke schneiden.

Kokoschips in einer Pfanne ohne Fett rösten bis sie leicht bräunen, dann zur Seite stellen.

Porridge nach dem Grundrezept zubereiten, dabei aber zusätzlich ½ Teelöffel Lebkuchengewürz unter das Porridge rühren. Das fertige Porridge in einen tiefen Teller oder eine Schüssel geben, Orangenstücke darauf verteilen und mit den gerösteten Kokoschips und der gehackten Schokolade bestreuen.



Porridge mit roter Grütze und Buchweizen-Erdmandel-Topping

Fruchtige Leckerei mit nussig-würzigem Topping

Für eine Portion:

150 g Beerenmischung

1 TL Speisestärke

2 TL Honig oder Ahornsirup

1 EL Spielberger Buchweizen

1 EL Spielberger Erdmandelflocken

1 Portion Haferporridge nach Grundrezept

Für die rote Grütze die Beeren mit etwas Wasser aufkochen und einige Minuten köcheln lassen. Die Speisestärke mit kaltem Wasser verrühren und unter die Beeren rühren. Mit Honig oder Ahornsirup süßen, die Herdplatte ausschalten, Deckel auf den Topf legen und die rote Grütze auf der ausgeschalteten Platte stehen lassen.

Währenddessen Buchweizenkörner und Erdmandelflocken in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften, dann zur Seite stellen.

Porridge nach dem Grundrezept zubereiten. Das fertige Porridge in einen tiefen Teller oder eine Schüssel geben, die rote Grütze dazugeben und mit dem gerösteten Buchweizen-Erdmandel-Topping bestreuen.

Tipp

Wenn es morgens schnell gehen soll, können Sie auch fertige rote Grütze verwenden. Für den Vorrat rösten Sie gleich eine größere Menge Buchweizenkörner und Erdmandelflocken und bewahren Sie das Topping nach dem Abkühlen für die nächste Verwendung luftdicht verschlossen auf.



Porridge mit Apfel-Birnen-Kompott und gehackten Mandeln

Wärmender Porridge-Genuss mit knackigem Extra

Für eine Portion:

1 kleiner Apfel

1 kleine Birne

½ TL Zimt

1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker

2 EL Mandeln

1 Portion Haferporridge nach Grundrezept

Für das Kompott Apfel und Birne waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und das Obst in kleine Würfel schneiden. Mit etwas Wasser, dem Zimt und dem Bourbon-Vanillezucker in einem kleinen Topf köcheln lassen bis das Obst weich ist. Währenddessen die Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten bis sie duften.

Porridge nach dem Grundrezept zubereiten. Das fertige Porridge in einen tiefen Teller oder eine Schüssel geben, Kompott darüber geben und mit den gehackten Mandeln bestreuen.

Tipp

Hacken und rösten Sie gleich eine größere Menge Mandeln und bewahren Sie diese nach dem Abkühlen in einem Schraub- oder Bügelglas auf. Dann haben Sie für den nächsten Porridge-Genuss direkt das Topping zur Hand.



Porridge mit Ziegenkäse-Birnen-Topping

Süß-würzige Porridge-Leckerei

Für eine Portion:

1 Birne

1 Zweig Thymian

1 Portion Haferporridge nach Grundrezept

50 g Ziegenweichkäse

1 EL Spielberger Kürbiskerne

2 TL flüssiger Honig

Für das Topping Birne waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in feine Spalten schneiden. Thymian waschen, trockenschütteln und die Blättchen abstreifen.

Porridge nach dem Grundrezept zubereiten. Das fertige Porridge in einen tiefen Teller oder eine Schüssel geben, Ziegenweichkäse in Scheiben schneiden und darauflegen. Birnenspalten ebenfalls dazugeben und das Porridge mit dem Thymian und den Kürbiskernen bestreuen. Zuletzt den Honig darüber verteilen.



Porridge mit Champignons, Tomaten, Avocado und Spiegelei

Herzhafter Genuss für Brunch, Mittag- oder Abendessen

Für eine Portion:

100 g Champignons

4 Cherry-Tomaten

Olivenöl

Salz, Pfeffer

6 Halme Schnittlauch

½ Avocado

1 TL Zitronensaft

1 Portion Haferporridge nach Grundrezept

1 Ei

Frisch geriebene Muskatnuss

Champignons waschen, putzen und würfeln. Cherry-Tomaten waschen, in Scheiben schneiden. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und darin die Champignons scharf anbraten. Tomatenscheiben dazugeben und kurz mitbraten. Das Gemüse salzen und pfeffern, die Herdplatte ausschalten und die Pfanne mit einem Deckel bedeckt, darauf stehen lassen, damit Pilze und Tomaten warm bleiben. Währenddessen den Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden. Die Avocado mit einem Löffel aus der Schale lösen und in Spalten schneiden. Sofort mit Zitronensaft beträufeln, damit die Avocado nicht braun wird. Porridge nach dem Grundrezept zubereiten. Fertiges Porridge abdecken damit es warm bleibt und zur Seite stellen. In der Zwischenzeit in einer zweiten Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, Ei hineinschlagen und zu einem Spiegelei braten, salzen und pfeffern.

Das fertige Porridge auf einen Teller geben, gebratene Champignons und Tomaten dazugeben, Avocadospalten salzen und ebenfalls darauf verteilen. Zuletzt das Spiegelei auf den Teller geben, alles mit Schnittlauch bestreuen und Muskatnuss darüber reiben.

Tipp

Wer es noch deftiger mag, kann dazu noch etwas Speck anbraten.







Der Sinn der Sache.

Spielberger GmbH
Burgermühle 1
D-74336 Brackenheim

0 71 35/98 15 -51
info@spielberger-muehle.de

www.spielberger.de



Aus Verantwortung für
Umwelt und Klima.

100% Recyclingpapier.



print-pool.com

Umweltfreundlich gedruckt:
Klimaneutral produziert mit
Biodruckfarben und Recyclingpapier.

www.spielberger.de

