

# Porridge

## mit Orangenragout



### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

160 g Haferflocken, 700 ml Orangensaft, 300 ml Milch, 1 Prise Salz

-  
4 Orangen  
1 Stück Ingwer (1 cm)  
4–5 EL Orangensaft  
2 EL Wasser, 1 EL Honig  
½ TL Stärke

-  
50 g Mandeln

### ZUBEREITUNG:

1. Die Milch zusammen mit Orangensaft und Salz einmal aufkochen, danach die Haferflocken unterrühren und 5–6 Minuten quellen lassen.
2. Außerdem die Mandeln in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett anrösten und im Anschluss grob hacken.
3. In der Zwischenzeit die Orangen filetieren und die Stärke mit Wasser anrühren.
4. Den Ingwer samt Schale fein reiben und zusammen mit Orangenseklets, Honig und Orangensaft in einen Topf geben. Alles für 4–5 Minuten kochen.
5. Anschließend die Stärke in das Orangenragout einrühren und dieses zusammen mit dem Porridge und Nüssen servieren.