

Kick dich wach! Herbstliche Frühstückslleckereien

Endlich Herbst! Die Luft ist frisch und kühl, Kastanien säumen den Weg und die raschelnden Laubblätter unter deinen Füßen scheinen geheimnisvolle Geschichten zu wispeln. Während du von deinem Morgenspaziergang zurückkehrst, malst du dir aus, mit welchem leckerem Frühstück du dich nun verwöhnen möchtest: **Kürbis Baked Oats** oder doch lieber **Bratapfel Porridge**? Yenz-Autorin Alicia Eckhardt hat herbstlich-köstliche Inspirationen für euch!

1. Pumpkin Spice Porridge: Löffel für Löffel zum Glück...

Zutaten (1 bis 2 Portionen): Porridge: 80 g zarte Haferflocken, 250 ml Hafermilch, 150 g Kürbispüree, 1 TL Lebkuchengewürz, 1 Prise Salz, 1 EL Zucker, 1 EL Nussmus, evtl. Vanille; karamellierte Birne: 1 geschälte / entkernte / halbierte Birne, 1 EL Zucker, ½ TL Lebkuchengewürz, etwas Wasser; zudem: Pekannüsse

So geht's: Vermische die Porridge-Zutaten in einem Topf, koche sie auf und lasse den Brei so lange köcheln, bis er – deiner Meinung nach – dicklich genug und schön sämig ist. Fülle dann den Porridge in deine Lieblingsschale. Für die karamellierte Birne lässt du den Zucker und das Gewürz in einer Pfanne in etwas Wasser schmelzen. Füge die Birnen-Hälften – auf den aufgeschnittenen Seiten liegend – hinzu und karamellisiere sie. Toppe deinen Porridge nun mit der Birne, den Pekannüssen und einem großen Klecks Nussmus. Und schon kann der herbstliche Happy-Macher leergelöffelt werden – yummy!

2. Bratapfel Porridge: Ein warmer Wohlfühl-Genuss!

Zutaten (1 bis 2 Portionen): Porridge: 100 g zarte Haferflocken, 500 ml Hafermilch, 60 ml Ahornsirup, 1 Päckchen Vanillezucker; Bratapfel: 1 Apfel, etwas Zimt und Margarine / Butter; karamellierte Mandeln: 10 g gehobelte Mandeln, 1 EL Ahornsirup

So geht's: In einem Topf vermischst du alle Porridge-Zutaten, kochst sie auf und lässt den Haferbrei so lange quellen, bis dir die Konsistenz gefällt. In der Zwischenzeit schälst, entkernt und schneidest du den Apfel in kleine Stücke. Nun brätst du in einer kleinen Pfanne den Apfel in der Margarine / Butter weich; dabei ergänzt du den Zimt. Alles erledigt? Fülle den Porridge in deine Lieblingsschale und lege den Bratapfel obenauf. In der noch heißen Apfel-Pfanne röstest du die Mandeln und lässt sie in dem Ahornsirup karamellisieren. Streue die Mandeln über den Porridge – fertig! Nach einem Spaziergang in der kalten Luft wärmt dich diese Köstlichkeit sicherlich ganz schnell wieder auf.

3. Kürbis Baked Oats: Oh, du heilige Haferflocke!

Zutaten (12 Stücke): 300 g kernige Haferflocken, 250 g Kürbispüree, 250 ml Hafermilch, 50 g Schokotropfen, 50 g gehackte Nüsse, 3 TL Lebkuchengewürz, 1 TL Backpulver, 80 g brauner Zucker, evtl. Vanille, Fett für die Form

So geht's: Fette eine (Brownie-)Auflaufform ein und heize den Ofen auf 175 °C vor. Verühre die Haferflocken, das Lebkuchengewürz, den Zucker und das Backpulver zuerst; füge dann die weiteren Zutaten hinzu und vermenge alles erneut. Gieße die Masse in die Form und backe den Hafer-Kuchen für etwa 45 Minuten – führe gerne die „Stäbchenprobe“ durch. Lasse den Leckerbissen 30 Minuten abkühlen, bevor du ihn in 12 Stücke schneidest. Mhmmm ... eine himmlisch-verführerische Nascherei!

4. Schokoladige Apfel-Waffeln: Ein wahrhaftig wunderbares Sonntagsfrühstück!

Zutaten (10 bis 12 belgische Waffeln): Waffeln: 2 Eier, 100 g gemahlene Mandeln, 150 g Weizenmehl, 2 kleine Äpfel, 4-5 EL brauner Zucker, 200 ml Milch, 90 g Lieblingsschokolade (zum Beispiel mit Karamell und Meersalz), Öl zum Backen; zudem: 1 Becher Schlagsahne, 1 TL Zimt, etwas Zucker und etwas Lieblingsschokolade

So geht's: Vermische Eier, Zucker, Mandeln, Mehl und Milch in einer Rührschüssel und schmelze parallel die Schoki im Wasserbad. Schneide die Äpfel in kleine, dünne Stückchen und füg sie dem Teig zu. Rühre nun auch die Schoki ein. Fette dein Waffeleisen ein und backe die Waffeln aus, während du die Sahne mit dem Zimt und dem Zucker steif schlägst. Nasche deine Waffeln mit der Zimt-Sahne und raspele auch noch etwas Schoki darüber. Welch traumhaftes Waffel-Wunder!

5. Cinnamon Roll Overnight Oats: Zimtschnecken für Langschläfer...

Zutaten (1 bis 2 Portionen): 5 Datteln, 80 g kernige Haferflocken, 150 ml Hafermilch, 100 g Joghurt und etwas Joghurt für obenauf, 1 TL Zimt, 1 Prise Salz, 1 Handvoll Nüsse

So geht's: Schnipple am Vorabend die Datteln klein und vermenge alle Zutaten – bis auf die Nüsse – in einem leeren Marmeladenglas. Deckel drauf und ab in den Kühlschrank! Hier zieht die Oats-Leckerei über Nacht gut durch und du kuschelst dich voll Vorfreude in dein Bett. Am nächsten Morgen dekorierst du noch mit etwas Joghurt ein „Schneckenmuster“ auf dem Oats, streust eine Prise Zimt darüber und ergänzt einige Nüsse. Perfekt für einen gemütlichen Start in den Tag ohne Vorbereitungszeit!

6. Zimtiger Schokotraum-Grießbrei: Süßes Seelenfutter für Herzensmomente...

Zutaten (2 Portionen): Grießbrei: 500 ml Milch, 1 Prise Salz, 50 g Weichweizengrieß, 2-3 EL Kakaopulver, Agavendicksaft, Zimt oder Lebkuchengewürz; gebratene Bananen: 2 Bananen, 1 EL Kokosöl, 2 EL Honig, eine Prise Zimt, zudem: Mandeln

So geht's: Bringe die Milch mit dem Salz zum Kochen. Stelle dann den Topf vom Herd und rühre den Grieß in die Milch. Nun köchelst du bei kleiner Hitze unter Rühren den Brei



Mit einem Porridge startest du gut in den Tag.

weiter und fügt auch das Kakaopulver hinzu. Zuletzt ergänzt du Agavendicksaft und Gewürze nach Belieben. Schon ist der Brei vollbracht! Für die gebratenen Bananen schälst und halbiert du die Früchte. In einer Pfanne brätst du die Bananenhälften in Kokosöl an, wobei du Honig und Zimt darüber gibst. Fülle den Grießbrei in zwei Lieblingsschalen, garniere die Bananen und streue die Mandeln obenauf. Genieße das schokoladige Soulfood mit einer Person, die dir am Herzen liegt ...



7. Pumpkin Spice Kaiserschmarrn: Ein Klassiker im Kürbis-Kleid!

Zutaten (4 Portionen): Kaiserschmarrn: 4 Eier, 400 g Kürbis (Butternut oder Hokkaido), 200 g Mehl, 100 g Pekannüsse, 80 g Honig, 100 ml Milch, 2 EL Butter, ½ TL Salz, 1 Prise Muskatnuss; zudem: Puderzucker

So geht's: Schäle (je nach Sorte), entkerne und schneide den Kürbis in Stücke, die du in Salzwasser weichkochst. Währenddessen startest du mit dem Teig: Trenne dafür die Eier und schlage das Eiweiß mit ein wenig Salz steif (Eigelbe aufheben!). Ist der Kürbis weich, wird er zu Brei püriert (ohne Kochwasser). Anschließend schmeckst du ihn mit Zimt und der Muskatnuss-Prise ab. Die Eigelbe, den Zucker, die Milch und das Salz vermengst du jetzt schön schaumig in einer Rührschüssel, bevor du den abgekühlten Kürbis-Brei hinzufügst und das Ganze erneut verrührst. Als nächsten Schritt siebst du das Mehl in den Teig hinein und hebst zuletzt das Eiweiß unter. Heize den Ofen auf 180 °C Umluft vor und hacke die Pekannüsse grob. Lasse die Butter auf dem Herd in einer ofenfesten Pfanne schmelzen, gieße den Teig in die heiße Pfanne und drehe die Temperatur herunter. Streue die Nüsse über den Teig und schiebe schließlich die Pfanne etwa 5 bis 8 Minuten in den Ofen. Ist der Schmarrn gestockt, geht es ans Herausheben und ans sorgfältige Zerrupfen mithilfe von Pfannenwendern. Mit Honig und Puderzucker als Topping servieren, tief den süßen Duft einatmen und den gold-orangen Schmaus genießen ...



8. Germknödel-Porridge: Für Vorfreude auf die Winterzeit!

Zutaten (1-2 Portionen): Porridge: 80 g zarte Haferflocken, 1 ½ EL gemahlener Mohn, 400 ml Milch, 150 g Vanillejoghurt, 1 TL Nussmus; zudem: 100 ml Milch, Agavendicksaft, Pflaumenmus, evtl. Vanille

So geht's: Koche in einem kleinen Topf die Haferflocken und den Mohn in der Milch auf und lasse den Haferbrei anschließend bei mittlerer Hitze köcheln, bis er cremig ist. Nimm nun den Topf vom Herd und mische Vanillejoghurt und Nussmus in den Porridge hinein. Fülle ihn in deine Lieblingsschale. Erwärme die verbliebene Milch mit Agavendicksaft und eventuell etwas Vanille. Gib einen dicken Klecks Pflaumenmus auf deinen Porridge und streue weiteren Mohn darüber. Genieße die süße Köstlichkeit mit der Vanillemilch und träume von märchenhaften Wintertagen...



10 Fun Facts über Porridge und Co., die du bestimmt noch nicht kennst!

- Am 4. Oktober steht die „2025 Golden Spurtle World Porridge Making Championship“ in Carrbridge (Schottland) an! Wer den besten Porridge kreierte, gewinnt eine goldfarbene „Spurtle“-Trophäe – also eine Art goldenen Porridge-Rührlöffel.
- Am 10. Oktober findet der jährliche „World Porridge Day“ statt. Dabei ruft die schottische Wohltätigkeitsorganisation „Mary's Meals“ zu Spenden auf, um hungerigen Kindern in Malawi, Sambia und Zimbabwe einen Schul-Porridge und somit Bildungschancen zu ermöglichen. Eine Porridge-Party zu feiern und dabei gemeinsam zu spenden, ist garantiert eine gute Idee!
- Im Mittelalter wurde der Porridge in Schottland im Stehen gegessen, um dem Mahl den gebührenden Respekt zu erweisen. Es wird aber auch spekuliert, dass Arbeiter im Stehen aßen, während sie zugleich den Arbeitsweg bestritten. Oder dass die Highlander auf diese Weise sofort kampfbereit waren, sollten Feinde während des Frühstücks auftauchen. Was denkst du?
- Schottischen Mythen zufolge ist es unabdingbar, den Porridge im Uhrzeigersinn und mit einem Holzlöffel zu rühren – anderenfalls bricht Unglück über das Haus herein.
- Der „Porridge Drawer“ (übersetzt Porridge-Schubkasten) war damals in schottischen Haushalten häufig: Dort hinein wurde der frische Porridge gestellt, um ihn später sozusagen als getrockneten Riegel zu verzehren.
- Nach dem Oxford English Dictionary leitet sich das Wort „Porridge“ von den Begriffen „porray“ (übersetzt Laucheintopf) und „pottage“ (übersetzt dickliche Suppe) ab und wird im 16. Jahrhundert erstmals verwendet.
- Porridge gibt es auch im Märchenland – so zum Beispiel bei Goldlücken und den drei Bären von Robert Southey.
- Sogar in Shakespeares Werken ist ein Porridge-Zitat zu entdecken: „He receives comfort like cold porridge.“ (Der Sturm, 2. Akt, 2. Szene).
- Um 1900 entwickelte der Arzt Dr. Bircher-Benner die „Apfeldiätspise“ und bringt Haferflocken in der Schweiz groß raus: Aus Obst, Nüssen, Milch und Haferflocken entsteht das Birchermüsli – zunächst als Heilmittel und Abendessen. Das Wort „Müsli“ leitet sich von dem schweizerischen „Mues“ (übersetzt Mus) ab, denn ursprünglich lag der Fokus nicht auf Haferflocken, sondern auf geriebenem Apfel.
- Und 2017 wurde Hafer sogar zur Arzneipflanze des Jahres ernannt!