



## **Haferflocken-Pfannenbrot mit Rotkohl und Avocado auf Sesammus Rezept von Attila Hilmann**

### **Zutaten für 2 Personen (4 Brote)**

170 g Haferflocken  
1 TL getrockneter Oregano  
½ TL Meersalz  
1 TL Backpulver

Für den Belag:

4 Knoblauchzehen  
60 g Tahin (Sesammus)  
30 ml Sojasauce  
15 g Ahornsirup  
80 g Rotkohl  
1 Avocado  
1 frische rote Chilischote  
15 g geröstete gesalzene Erdnusskerne  
4 TL Sesamöl

### **Zubereitung (25 Minuten)**

Für die Pfannenbrote alle Zutaten mit 260 ml Wasser im Standmixer oder mit dem Stabmixer pürieren und den Teig 2 Minuten ruhen lassen. Dann eine beschichtete Pfanne ohne Fettzugabe auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. 2 EL Teig pro Brot in die heiße Pfanne geben und die Portionen von jeder Seite circa 3 Minuten backen.

Inzwischen für den Belag die Knoblauchzehen schälen und durch eine Knoblauchpresse in eine Schüssel drücken. Tahin, Sojasauce und Ahornsirup zugeben und verrühren.

Rotkohl waschen und in feine Streifen schneiden. Die Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausnehmen und längs in Scheiben schneiden. Die Chili waschen und in feine Scheiben schneiden.

Je zwei Pfannenbrote auf einen Teller legen. Mit der Tahin-Mischung bestreichen und Rotkohlstreifen und Avocadoscheiben darauf anrichten. Mit Chiliringen und Erdnüssen toppen und mit dem Sesamöl beträufeln.

Pro Person 745 Kalorien