



Zitronen-Milchreis

mit schnellem Pflaumen-Kompott

 20-30min  2 Personen

Wie herrlich das schon beim Kochen duftet! Heute gibt es einen zitronig-frischen Milchreis und dazu ein süß-saures Pflaumen-Kompott. Die aromatischen Früchte stecken voller Vitamine. Vor allem B-Vitamine liefern die blauviolettten Kugel: Das sorgt für einen gesunden Stoffwechsel und starke Nerven im kalten Winter!

Was du von uns bekommst

- Carnaroli Reis
- Bourbon Vanillezucker
- Pinienkerne ¹⁵
- Milch ⁷
- Pflaume
- unbehandelte Zitrone
- Flower Power Gewürz-Blüten-Zubereitung

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker

Küchenutensilien

- Pfanne
- Kochtopf
- Küchenreibe
- Messbecher
- Kochtopf

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Energie 715kcal, Fett 12.4g, Kohlenhydrate 129.9g, Eiweiß 17.6g



1. Milch aufkochen

Die **Milch** mit 300ml Wasser in einen mittleren Topf geben und zum Kochen bringen. Vorsicht, die **Milch** darf nicht überkochen oder anbrennen. Sobald sich kleine Bläschen in der **Milch** bilden, diese nicht aus den Augen lassen.



4. Pinienkerne rösten

Eine kleine Pfanne mittelhoch erhitzen und die **Pinienkerne** ohne Fett darin ca. 1-2Min. goldbraun rösten. Vorsicht, sie verbrennen schnell. Die **Pflaumen** halbieren, entkernen und in ca. 1cm kleine Würfel schneiden.



2. Milchreis köcheln

Sobald die **Milch** aufgeköcht ist, die Hitze auf niedrigste Stufe runterdrehen und den **Reis**, sowie eine Prise Salz und 1-2EL Zucker hineingeben. Den **Milchreis** stetig umrühren, damit er nicht anbrennt und ca. 25Min. cremig einkochen lassen.



5. Kompott zubereiten

Einen kleinen Topf auf mittlere Stufe erhitzen. Die **Pflaumenwürfel** mit **2EL Zitronensaft**, 2-3EL Wasser und 1-2EL Zucker 2-4Min. leicht köcheln. Das **Kompott** mit **1-2TL der Blütenmischung** verfeinern.



3. Zitronenschale abreiben

Inzwischen die **Schale der Zitrone** abreiben. Darauf achten, dass nichts von dem weißen, bitteren Teil der Schale abgerieben wird. Den **Saft** einer **halben Zitrone** auspressen.



6. Milchreis fertigstellen

Zum Schluss den **Milchreis** mit dem **Vanillezucker** verfeinern und nach Geschmack 2-4TL **Zitronenschale** dazugeben. Den **Milchreis** ein wenig abkühlen lassen, dann anrichten und das **Kompott** in die Mitte darüber geben und mit **Pinienkernen** garnieren.