



## Zitronen-Milchreis

mit schnellem Pflaumen-Kompott

 20-30min  4 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

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

## 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 706kcal, Fett 12.4g, Kohlenhydrate 128.0g, Eiweiß 17.5g



**1. Milch aufkochen**

Die **Milch** mit 600ml 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 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 **3EL Zitronensaft**, 4-5EL Wasser und 2-3EL Zucker ca. 2-4Min. leicht köcheln. Das **Kompott** mit **2-3TL der Blütenmischung** verfeinern.



**3. Zitronenschale abreiben**

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



**6. Milchreis fertigstellen**

Zum Schluss den **Milchreis** mit dem **Vanillezucker** verfeinern und nach Geschmack 4-6TL **Zitronenschale** dazugeben. Den **Milchreis** ein wenig abkühlen lassen, dann anrichten und das **Kompott** in die Mitte darüber geben und mit **Pinienkernen** garnieren.