



Zitronen-Milchreis

mit Pflaumenkompott und Pinienkernen



20-30min



2 Personen

In diesen Milchreis könnte man sich glatt reinlegen, er ist soooo lecker! Als Basis verwendest du feinen Carnaroli-Risottoreis, dazu gibt es ein frisches Pflaumenkompott mit Zitrone und einer aromatischen Blütenmischung, und geröstete Pinienkerne sind das crunchige i-Tüpfelchen on top.

Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Zitrone
- 500ml Milch
- 5g „Flower Power“-Gewürzmischung
- 1 Packung Pflaumen
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 10g Pinienkerne

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker

Küchenutensilien

- kleiner Kochtopf
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Zitruspresse

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 740kcal, Fett 10.9g, Kohlenhydrate 137.3g, Eiweiß 19.3g



1. Milch aufkochen

Die **Milch** mit 300ml Wasser in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. **Vorsicht**, die **Milch** darf nicht überkochen oder anbrennen. Sobald sich kleine Bläschen bilden, die **Milch** nicht aus den Augen lassen.



4. Pinienkerne rösten

Die **Pinienkerne** in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell verbrennen. Die **Pflaumen** halbieren, entsteinen und in ca. 1cm kleine Würfel schneiden.



2. Milchreis köcheln

Sobald die **Milch** aufgeköcht hat, die Hitze auf die niedrigste Stufe reduzieren und den **Risottoreis**, 1 Prise Salz und 1-2EL Zucker unter Rühren. Den **Reis** unter stetigem Rühren in ca. 25Min. cremig einkochen lassen.



5. Kompott zubereiten

Die **Pflaumenwürfel** mit **2EL Zitronensaft**, 1-2EL Zucker und 2-3EL Wasser in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze 2-4Min. leicht köcheln lassen. Das **Kompott** nach Geschmack mit **1-2TL der Blütenmischung** abschmecken.



3. Zitronenschale abreiben

Inzwischen die **Zitronenschale** abreiben, dabei darauf achten, dass nichts vom weißen, bitteren Teil der **Schale** abgerieben wird. Die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen. Die **zweite Hälfte** wird nicht benötigt.



6. Milchreis fertigstellen

Den **Milchreis** mit dem **Vanillezucker** verfeinern und nach Geschmack 2-4TL **Zitronenschale** untermischen. Ein wenig abkühlen lassen, dann den **Milchreis** mit dem **Kompott** anrichten und mit **Pinienkernen** bestreut servieren.