



Zitronen-Milchreis

mit Pflaumenkompott und Pinienkernen



20-30min



3-4 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

- 2 unbehandelte Zitronen
- 25g Pinienkerne
- 5g „Flower Power“-Gewürzmischung
- 1L Milch
- 1 Packung Pflaumen
- 2 Päckchen Vanillezucker

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 695kcal, Fett 7.8g,
Kohlenhydrate 134.8g, Eiweiß 17.8g



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 reduzieren und den **Reis**, sowie eine Prise Salz und 2EL Zucker hinzugeben. 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.