



Feiner Zitronen-Mohn-Milchreis

mit Pflaumenkompott und Pinienkernen



20-30min



3-4 Personen

Wie herrlich das schon beim Kochen duftet! Heute gibt es einen zitronig-frischen Milchreis mit Mohn, der uns alle von unserer Kindheit träumen lässt! Außerdem zaubert uns das süß-saure Pflaumenkompott in kräftigen Rottönen ein noch breiteres Lächeln ins Gesicht - denn sauer macht bekanntlich lustig, und gute Laune kann man ja eigentlich immer brauchen.

Was du von uns bekommst

- 1L Milch ⁷
- 400g Risottoreis
- 2 unbehandelte Zitronen
- 30g Pinienkerne
- 8 rote Pflaumen
- 1 Päckchen gemahlener Zimt
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 2 Päckchen Blaumohn
- 2 Päckchen Himbeerpulver

Was du zu Hause benötigst

- Zucker
- Salz

Küchenutensilien

- großer Topf
- kleiner Topf
- kleine Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 705kcal, Fett 15.1g, Kohlenhydrate 126.4g, Eiweiß 17.6g



1. Milch aufkochen

Die **Milch** mit 600ml Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. **Vorsicht**, die **Milch** darf nicht überkochen oder anbrennen. Sobald sich kleine Bläschen bilden, die **Milch** nicht aus den Augen lassen.



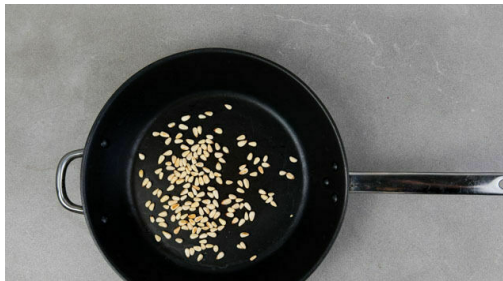
2. Milchreis zubereiten

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



3. Zitrone vorbereiten

Inzwischen die **Zitronenschale** abreiben, dabei darauf achten, dass nichts vom weißen, bitteren Teil der **Schale** abgerieben wird. Die **Zitronen** halbieren und auspressen.



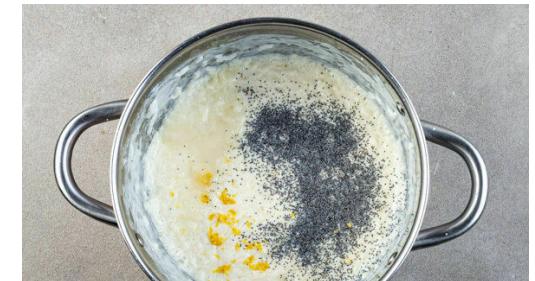
4. Pinienkerne anrösten

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



5. Kompott zubereiten

Die **Pflaumen** mit 2-3EL Zucker, **1-2TL Zimt**, **3EL Zitronensaft** und 4-5EL Wasser in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze 2-4Min. sanft köcheln lassen.



6. Milchreis verfeinern

Den **Milchreis** mit dem **Vanillezucker** und dem **Mohn** verfeinern und nach Geschmack **1-2TL Zitronenschale** untermischen. Kurz abkühlen lassen, dann den **Milchreis** mit dem **Kompott** anrichten und mit den **Pinienkernen** sowie dem **Himbeerpulver nach Belieben** garniert servieren.