



Feiner Zitronen-Mohn-Milchreis

mit Pflaumenkompott und Pinienkernen



20-30min



2 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.

- 1L Milch ⁷
- 200g Risottoreis
- 1 unbehandelte Zitrone
- 20g Pinienkerne
- 4 rote Pflaumen
- 1 Päckchen gemahlener Zimt
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Päckchen Blaumohn
- 1 Päckchen Himbeerpulver

- Zucker
- Salz

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

Allergene

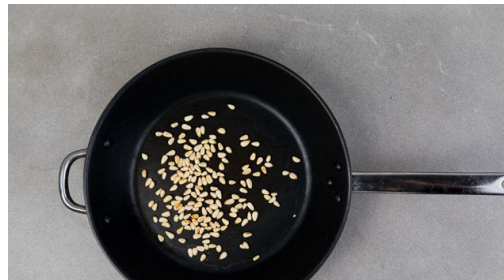
Nährwertangaben pro Portion

Energie 731kcal, Fett 16.6g,
Kohlenhydrate 129.2g, Eiweiß 18.1g



1. Milch aufkochen

500ml 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. Die **restliche Milch** wird nicht benötigt.



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.



2. Milchreis zubereiten

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



5. Kompott zubereiten

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



3. Zitrone vorbereiten

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 für dieses Rezept nicht benötigt.



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.