



Arme Ritter mit pochiert Birne und Miso-Karamell-Sauce



30-40min



3-4 Personen

Die Bezeichnung „Arme Ritter“ fand sich bereits im ersten in deutscher Sprache verfassten Kochbuch, dem „Buch von guter Speise“ - und zwar im 14. Jahrhundert! Heute gibt es den buchstäblichen Klassiker mit lecker pochiert Birne und einer unwiderstehlichen Karamellsauce, die durch einen Klacks Misopaste ganz neue geschmackliche Höhen erreicht. Mehr braucht es nicht, um gut in den Tag zu starten!

Was du von uns bekommst

- 3 Birnen
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 25g Misopaste ^{1,6}
- 4 Bio-Eier ³
- 1L H-Vollmilch ⁷
- 3 Packungen veganes Toastbrot ¹
- 2 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Butter ⁷
- 230g Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- 2 große Pfannen
- Küchenwaage
- Messbecher
- Schneebesen

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Milch (7), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1017kcal, Fett 47.3g, Kohlenhydrate 126.2g, Eiweiß 22.7g



1. Birnen garen

Die **Birnen** vierteln, entkernen und in 1-2cm kleine Würfel schneiden. In einem mittelgroßen Topf mit 100ml Wasser und dem **Vanillezucker** bei mittlerer Hitze abgedeckt 7-9Min. garen, bis die **Birnen** weich sind.



2. Zucker schmelzen

In einer großen, möglichst beschichteten Pfanne 200g Zucker gleichmäßig verteilen und bei mittlerer Hitze schmelzen lassen, dabei nicht umrühren.



3. Karamellsauce zubereiten

Sobald der Zucker geschmolzen ist und eine goldene Farbe angenommen hat, 2TL Butter unterrühren. Die Hitze auf die niedrigste Stufe reduzieren und nach und nach die **Crème fraîche** und ca. **1TL Misopaste** unterrühren, bis eine glatte, glänzende **Sauce** entsteht. Je nach Herd die **Sauce** auf dem Herd oder an einem warmen Ort warm halten.



4. Eiermilch anrühren

Die **Eier** mit **800ml Milch** und 2EL Zucker verquirlen. **Tipp:** Die **übrige Milch** für das nächste Müsli verwenden.



5. Toasts vorbereiten

Die **Toastscheiben** gut in der **Eiermilch** wenden, etwas abtropfen lassen und auf einem Teller ablegen.



6. Toasts anbraten

In einer zweiten Pfanne 2TL Pflanzenöl bei starker Hitze erwärmen. Die **Toasts** auf jeder Seite 2-3Min. goldbraun anbraten, dabei ggf. die Hitze reduzieren, falls sie zu schnell dunkel werden. Den Vorgang wiederholen, bis alle **Armen Ritter** zubereitet sind. Die **Armen Ritter** mit den **Birnen** und der **Karamellsauce** anrichten, mit dem **Sesam** garnieren und servieren.