



Feiner 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, geröstete Pinienkerne sind das crunchige i-Tüpfelchen on top.

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Milch ⁷
- 200g Risottoreis
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Pinienkerne
- 4 Pflaumen
- 1 Päckchen „Flower Power“-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Vanillinzucker

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf
- kleiner Kochtopf
- 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 714kcal, Fett 10.1g, Kohlenhydrate 134.6g, Eiweiß 17.6g



1. Milch aufkochen

Die **Milch** mit 400ml 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 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 hat, die Hitze auf die niedrigste Stufe reduzieren und den **Reis**, 1 Prise Salz sowie 1-2EL Zucker unter stetigem Rühren ca. 25Min. cremig einkochen lassen.



5. Kompott zubereiten

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



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 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.