



Arme Ritter mit pochierter Birne

und Miso-Karamell-Sauce



30-40min



2 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 pochierter 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

- 2 Birnen
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Päckchen Misopaste ^{1,6}
- 2 Bio-Eier ³
- 1 Packung Milch ⁷
- 2 Packungen veganes Toastbrot ¹
- 1 Päckchen Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Zucker
- Butter ⁷
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne
- 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 1340kcal, Fett 43.7g, Kohlenhydrate 197.7g, Eiweiß 36.5g



1. Birnen garen

Die **Birnen** vierteln, entkernen und in 1-2cm kleine Würfel schneiden. In einem mittelgroßen Topf mit 50ml Wasser und dem **Vanillezucker** bei mittlerer Hitze abgedeckt 7-9Min. garen, bis die **Birnen** weich sind.



2. Zucker schmelzen

In einer mittelgroßen, möglichst beschichteten Pfanne 100g Zucker gleichmäßig verteilen und bei mittlerer Hitze schmelzen lassen, dabei nicht umrühren.



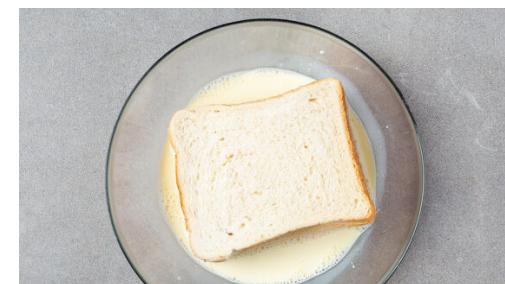
3. Karamellsauce zubereiten

Sobald der Zucker geschmolzen und ist und eine goldene Farbe angenommen hat, 1TL Butter unterrühren. Die Hitze auf die niedrigste Stufe reduzieren und nach und nach die **Crème fraîche** und ca. **1/2TL 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 **400ml Milch** und 1EL 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 großen Pfanne 1-2EL 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.