



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! Dazu ein süß-saures Pflaumenkompott, denn die aromatischen Früchte stecken voller Vitamine: Vor allem B-Vitamine liefern die rotvioletten Kugeln, das sorgt für einen gesunden Stoffwechsel und starke Nerven - und die kann man ja immer brauchen!

Was du von uns bekommst

- 1L Milch 7
- 200g Risottoreis
- 1 unbehandelte Zitrone
- 25g Pinienkerne
- 4 rote Pflaumen
- 1 Päckchen gemahlener Zimt
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 2 Päckchen Blaumohn

Was du zu Hause benötigst

- Zucker
- Salz

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf
- kleine Pfanne
- Messbecher
- Zitronenpresse

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 920kcal, Fett 28.0g, Kohlenhydrate 141.5g, Eiweiß 27.0g



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** aufgekocht hat, 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.



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.



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.



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** garniert servieren.