



## 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 <sup>7</sup>
- 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.

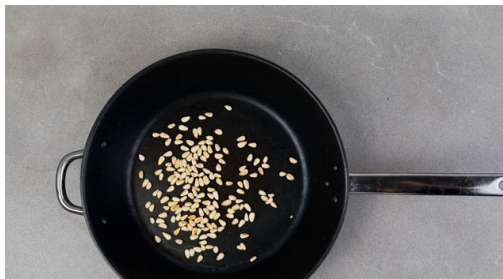
### Nährwertangaben pro Portion

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



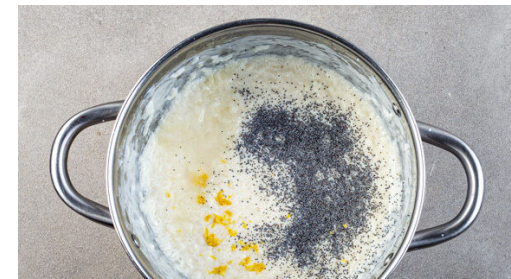
**5. Kompott zubereiten**

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** garniert servieren.