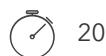




Feiner Zitronen-Mohn-Milchreis

mit Pflaumenkompott und Pinienkernen



20-30min



3-4 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
- 400g Risottoreis
- 2 unbehandelte Zitronen
- 50g Pinienkerne
- 8 rote Pflaumen
- 1 Päckchen gemahlener Zimt
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 3 Päckchen Blaumohn

Was du zu Hause benötigst

- Zucker
- Salz

Küchenutensilien

- großer 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 744kcal, Fett 18.5g, Kohlenhydrate 127.2g, Eiweiß 18.8g



1. Milch aufkochen

Die **Milch** mit 600ml Wasser in einem großen 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 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.



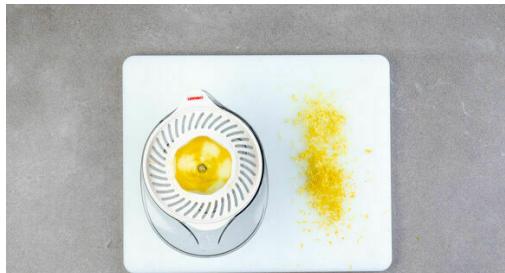
2. Milchreis zubereiten

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



5. Kompott zubereiten

Die **Pflaumen** mit 2-3EL Zucker, **1-2TL Zimt**, **3EL Zitronensaft** und 4-5EL 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 **Zitronen** halbieren und auspressen.



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.