



Arme Ritter mit pochiert 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 pochiert 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!

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

- 1TL Butter ⁷
- ca. 115g Zucker
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne
- Küchenwaage
- Messbecher
- Schneebesen

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1051kcal, Fett 42.1g,
Kohlenhydrate 140.3g, Eiweiß 26.5g



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.



Die **Eier** mit **400ml Milch** und 1EL Zucker verquirlen. **Tipp:** Die **übrige Milch** für das nächste Müsli verwenden.



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



Die **Toastscheiben** gut in der **Eiermilch** wenden, etwas abtropfen lassen und auf einem Teller ablegen.



Sobald der Zucker geschmolzen 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.



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.