



Konjak-Milchreis mit Birnen-Quitten-Kompott – Vegan

Zutaten für 2 Portionen

Für den Konjak-Milchreis

- 400 g Konjak Reis
- 250 ml Mandeldrink
- 1 TL Johannisbrotkernmehl
- ½ TL Vanillepulver
- 1 Prise Zimtpulver
- 1 Prise Ingwerpulver
- 1 Prise Kardamompulver
- 1 TL Yaconsirup
- ½ Bio-Orange – davon den Abrieb
- ½ Bio-Zitrone – davon den Abrieb + 1 TL Saft
- 1 Prise Kristallsalz

Für das Früchte-Kompott

- 1 Quitte – mit einem trockenen Tuch abreiben, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden
- 1 Birne – schälen, entkernen und in Spalten schneiden
- 1 Orange – davon 100 ml Saft (siehe oben)
- 150 ml Wasser
- ½ TL Zimtpulver
- ½ TL Ingwerpulver
- ½ TL Kardamompulver
- ½ TL Vanillemarkpulver
- 1 TL Zitronensaft (siehe oben)

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 15 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Als Erstes den Konjak Reis in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Auf diese Weise verschwindet der charakteristische Wurzelgeruch vollständig.

Den Mandeldrink in ein Gefäß füllen, Johannisbrotkernmehl und Vanillepulver dazugeben und gut verrühren.

Den Reis in einen kleinen, hohen Topf geben und darin kräftig anrösten. Die Milchmischung, 1 Prise Salz, Zimt, Ingwer, Kardamom, Yaconsirup sowie den Orangen- und Zitronenabrieb dazugeben und ca. 2 Min. unter ständigem Rühren aufkochen lassen.

Die Hitze reduzieren und bei ständigem Rühren leicht köcheln lassen, bis eine schöne, breiige Konsistenz entsteht. Mit Zitronensaft abschmecken, die Hitze abschalten, den Topf beiseitestellen und nachquellen lassen.

Für das Früchte-Kompott den Saft der Orange und das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Gewürze dazugeben und gut verrühren. Dann die Die [Quitten](#)- und Birnenspalten hineinlegen und ca. 10 Min. leicht köcheln lassen. Dann abschmecken und mit Zitronensaft verfeinern.

Den Reis portionsweise auf Tellern anrichten, den warmen Früchte-Kompott über den Reis geben, mit dem Sud beträufeln und servieren.

Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:

- In Deutschland (19,80 Euro): www.presseplus.de
- In Österreich (22 Euro): www.presseshop.at
- In der Schweiz (24 CHF): www.presseshop.ch

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 207 kcal
- Kohlenhydrate: 27 g
- Eiweiss: 2 g
- Fett: 7 g