

Konjak-Milchreis mit Birnen-Quitten- Kompott – Vegan und low carb

Zutaten für 2 Portionen

Für den Konjak-Milchreis

- 400 g Konjak Reis

Weitere Zutaten und Gewürze

- 250 ml Mandeldrink
- 1 TL Johannisbrotkernmehl
- ½ TL Vanillepulver
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Ingwer
- 1 Prise Kardamom
- 1 TL Yaconsirup
- Abrieb von ½ Orange
- Abrieb von ½ Zitrone
- 1 Prise Salz
- 1 TL Zitronensaft

Für das Früchtekompott

- 1 Quitte - mit einem trockenen Tuch abreiben, halbieren, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden
- 1 Birne - waschen, schälen, entkernen und in Spalten schneiden

Weitere Zutaten und Gewürze

- Saft von 1 Orange (ca. 100 ml)
- 150 ml Wasser
- ½ TL Zimtpulver
- ½ TL Ingwerpulver
- ½ TL Kardamompulver
- ½ TL Vanillemarkpulver
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung

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

Für den Milchreis den Konjak Reis in ein Sieb geben und gründlich unter fließendem Wasser abwaschen. Auf diese Weise verschwindet der charakteristische Wurzelgeruch vollständig. Gut abtropfen lassen.

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

Den Reis in einen hohen, jedoch kleinen passenden Topf geben und darin kräftig anrösten. Die Milchmischung, 1 Prise Salz, die Gewürze sowie die Orangen- und Zitronenzesten 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 den Früchtekompott den Saft der Orange und das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Gewürze dazugeben und gut verrühren.

Die Quitten- und Birnenspalten hineinlegen und ca. 10 Min. leicht köcheln lassen, abschmecken und mit Zitronensaft verfeinern.

Den Reis portionsweise auf Tellern anrichten, das warme Fruchtkompott über den Reis geben, mit dem Sud beträufeln und servieren.

Nährwerte pro Portion

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



Link zum Rezept

<https://zdg.de/milchreis-mit-kompott.html>