Rezept

Grießflammeri mit Rhabarberkompott

Ein Rezept von Grießflammeri mit Rhabarberkompott, am 09.06.2025

Zutaten

Für den Flammeri

- **½** Bio-Zitrone
- **50 g** Zucker
- **150 g** Hartweizengrieß
- **1 l** Reis-Kokos-Drink
- **1 Pck.** Vanillezucker

Für das Kompott

- **600 g** Rhabarber
- **1 Stück** Zimtstange (3-4 cm)
- **2 EL** Ahornsirup
- **1** Vanilleschote
- **50 g** Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal

Zubereitung

1. Für den Flammeri die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, Schale fein abreiben. Den Reis-Kokos-Drink mit dem Zucker und Vanillezucker in einem Topf heiß werden lassen. Den Grieß und die Zitronenschale unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen einrieseln lassen und zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 10 Minuten zu einem dicken Brei ausquellen lassen.

2. Die Förmchen mit kaltem Wasser ausspülen und nicht abtrocknen. Den Grießbrei einfüllen und erkalten lassen. Dann für ca. 4 Stunden (oder auch über Nacht) in den Kühlschrank stellen.

3. Für das Kompott Rhabarber waschen und die Enden abschneiden. Fäden, die sich dabei lösen, abziehen. Rhabarber in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden. Die Vanilleschote längs aufschlitzen, Mark mit dem Messerrücken herausschaben.

4. Den Rhabarber mit Vanilleschote und -mark, der Zimtstange und dem Zucker in einem Topf mit ⅛ l Wasser verrühren und zum Kochen bringen. Das Kompott offen bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis der Rhabarber weich ist. In eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.

5. Dann die Vanilleschote und die Zimtstange entfernen, das Kompott mit dem Ahornsirup abschmecken.