

Rezept

Grießgratin mit Mango-Maracuja-Sauce

Ein Rezept von Grießgratin mit Mango-Maracuja-Sauce, am 04.10.2024

Zutaten

500 ml Milch	175 g Dinkelgrieß
80 g Walnüsse	2 Eier
100 g Magerquark	2 EL Honig
1 reife Mango	1 Maracuja

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal, 21 g F, 20 g EW, 54 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Eine flache Gratinform (ca. 20 × 30 cm) mit erhitzen.

2. Die Milch in einem Topf zum Kochen bringen, den Grieß einrühren und bei schwacher Hitze unter Rühren in 2 Min. zu einem Brei kochen. Den Topf vom Herd nehmen. Die Walnüsse hacken.

3. Die Eier trennen. Die Eiweiße steif schlagen. Die Eigelbe mit Quark, Honig und dem Grießbrei verrühren, den Eischnee unterheben. Die Grießmasse in die heiße Form füllen und mit Walnüssen bestreuen. Im Ofen (Mitte) ca. 10-15 Min. backen.

4. Inzwischen die Mango schälen und das Fruchtfleisch auf beiden Seiten vom Stein schneiden. In einen hohen Rührbecher füllen und mit dem Pürierstab fein pürieren.

5. Die Maracuja halbieren und auskratzen, mit dem Mangomus verrühren und nach Belieben mit etwas Honig nachsüßen. Die Mango-Maracuja-Sauce zum Grießgratin reichen.