

Rezept

Grießschnitten mit Gewürz-Honig-Feigen

Ein Rezept von Grießschnitten mit Gewürz-Honig-Feigen, am 26.04.2024

Zutaten

Für die Honig-Feigen:

1/2 Zimtstange	3 Pimentkörner
1 Stück Macis (Muskatnussblüte)	300 ml Kirschsafft
1 Bio-Orange	2-3 EL Honig
9 frische Feigen	

Für die Grießschnitten:

1/2 Bio-Zitrone	1 l Milch
50 g Butter	20 g Kokosblütenzucker
1 Prise Salz	250 g Hartweizengrieß
4 Eier	100 g Semmelbrösel
4 EL Butterschmalz zum Braten	

Rezeptinfos

Portionsgröße 6 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 580 kcal, 24 g F, 17 g EW, 73 g KH

Zubereitung

1. Zimtstange, angedrückte Pimentkörner und Macis mit dem Kirschsafft und 200 ml Wasser in einem Topf aufkochen. Die Orange waschen, abtrocknen, die Schale mit einem Sparschäler abschälen und die Frucht auspressen. Saft und Schale mit dem Honig in den Sud geben und weitere 5 Min. bei kleiner Hitze im offenen Topf sanft köcheln lassen.
2. Die Feigen waschen und in den heißen Sud geben. Die Herdplatte ausschalten. Die Feigen zugedeckt 2–3 Std. ziehen lassen. Dann die Feigen aus dem Sud nehmen, beiseite stellen und den Sud zur Hälfte einkochen. Durch ein Sieb gießen und abkühlen lassen.
3. Inzwischen für die Grießschnitten die halbe Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Die Milch mit Butter, Zucker, der abgeriebenen Zitronenschale und Salz in einem offenen Topf aufkochen. Den Grieß unter stetigem Rühren hineingeben. Unter häufigem Rühren in ca. 7 Min. bei kleiner Hitze zu einem dicken Brei quellen lassen.
4. Den Topf vom Herd nehmen und den Grießbrei 5 Min. abkühlen lassen. Dann nacheinander 2 Eier gut unterrühren. Ein großes Backblech mit Wasser bepinseln. Den Grießbrei darauf knapp 2 cm dick zu einem Rechteck verstreichen. 30 Min. abkühlen lassen. Dann in gleichmäßige Rauten (ca. 6 × 8 cm) schneiden.

5. Zum Panieren die beiden übrigen Eier in einem tiefen Teller verquirlen, die Semmelbrösel in einen zweiten Teller geben. Das Butterschmalz in einer weiten Pfanne erhitzen. Die Grießschnitten zuerst im Ei wenden, dann mit den Semmelbröseln panieren. Portionsweise in die Pfanne geben und von jeder Seite in ca. 2 Min. knusprig goldbraun backen.
-
6. Die Feigen wieder in den Sud geben und mit den gebackenen Grießschnitten servieren.