

Rezept

Johannisbeergriess

Ein Rezept von Johannisbeergriess, am 17.06.2024

Zutaten

200 g rote Johannisbeeren	40 g Hartweizengrieß
¼ TL gemahlene Vanille	2 EL Traubenzucker
2 Zweige Minze	12 Himbeeren

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 85 kcal, 2 g EW, 17 g KH

Zubereitung

1. Die Johannisbeeren kalt abbrausen und verlesen. 4 Rispen zum Garnieren beiseitelegen, die restlichen Rispen in einen kleinen Topf geben, 250 ml Wasser angießen und alles einmal aufkochen lassen.

2. Anschließend den Topfinhalt in ein feines Sieb abgießen und den abtropfenden Saft in einer Schüssel darunter auffangen. Zusätzlich die Johannisbeeren mit einem Kochlöffel durch das Sieb streichen.

3. Den Topf ausspülen, dann den Beerensaft wieder in den Topf gießen und aufkochen. Den Grieß unter Rühren dazugeben, mit Vanille und Traubenzucker verfeinern und offen bei kleiner Hitze und unter häufigem Rühren etwa 10 Min. quellen lassen. Danach im Topf ca. 30 Min. abkühlen lassen.

4. Den Grieß mit den Rührbesen des Handrührgeräts aufschlagen, bis er heller wird. Auf Schälchen verteilen. Minze und Himbeeren abbrausen, die Minzeblättchen abzupfen. Den Grieß mit Himbeeren, Minze und übrigen Johannisbeeren garnieren.