Rezept

Kurkuma-Milchreis

Ein Rezept von Kurkuma-Milchreis, am 25.04.2024

Zutaten

2 EL	Mandelstifte
150 g	Milchreis
	Pfeffer
½ TL	Zimtpulver
1	reife Mango
1 Stück	Ingwer (2 cm lang)
2 EL	Zucker
1 TL	gemahlene Kurkuma
400 ml	Milch
	Ahornsirup zum Beträufeln

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 660 kcal, 19 g F, 17 g EW, 105 g KH

Zubereitung

1. Die Mandelstifte in einem Topf ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten und herausnehmen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Den Milchreis mit Zucker, reichlich Pfeffer, Kurkuma und Zimt in den Topf geben, die Milch angießen und zum Kochen bringen.

2. Den Milchreis bei kleinster Hitze unter häufigem Rühren 20 Min. köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Mango schälen und das Fruchtfleisch in großen Stücken vom Stein schneiden. Sobald der Reis gar ist, die Körner aber noch etwas Biss haben, die Mangostücke kurz unterrühren.

3. Zum Servieren den Milchreis mit Ahornsirup beträufeln und mit den gerösteten Mandelstiften bestreuen.