

Rezept

Mandel-Grießbrei mit Nektarinen

Ein Rezept von Mandel-Grießbrei mit Nektarinen, am 29.03.2023

Zutaten

| | |
|----------------------------|---|
| 500 g Nektarinen | 100 ml frisch gepresster Orangensaft |
| 2 EL Honig | 1 TL Johannisbrotkernmehl (Reformhaus oder Bioladen) |
| 1 Msp. Zimtpulver | 1 l Mandeldrink |
| 4 EL Vollrohrzucker | 1 TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange |
| 40 g Butter | 100 g Dinkelvollkorn Grieß |
| 2 Eier | 2 EL gehobelte Mandeln |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal, 20 g F, 11 g EW, 60 g KH

Zubereitung

1. Nektarinen waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Orangensaft, 100 ml Wasser, Honig und Johannisbrotkernmehl in einem Topf verrühren und aufkochen lassen. Nektarinen und Zimt dazugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze 4-5 Min. dünsten, dabei ab und zu umrühren. Das Kompott vom Herd nehmen.
2. Mandeldrink mit Zucker, Orangenschale und Butter zum Kochen bringen. Den Grieß einrieseln lassen, durchrühren, aufkochen und ohne Hitze zugedeckt ca. 5 Min. quellen lassen.
3. Inzwischen die Eier nacheinander unter den Grießbrei rühren. Den Brei auf vier Schalen oder tiefe Teller verteilen. Die Hälfte vom Kompott darauf anrichten und mit den Mandeln - nach Belieben geröstet - bestreuen. Das übrige Kompott extra dazu servieren.