

Rezept

# Mandelmilchreis mit Zitrusfrüchten

Ein Rezept von Mandelmilchreis mit Zitrusfrüchten, am 28.06.2026

## Zutaten

### Für den Milchreis

- |                                |                               |
|--------------------------------|-------------------------------|
| 1 Vanilleschote                | 600 ml ungesüßter Mandeldrink |
| 400 ml Milch                   | Salz                          |
| 250 g Milchreis (Rundkornreis) |                               |

### Für die Zitrusfrüchte

- |                      |               |
|----------------------|---------------|
| 2 rosa Grapefruits   | 2 Orangen     |
| 1 EL flüssiger Honig | 1 Granatapfel |
| 1 Bio-Limette        | 2 EL Zucker   |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal, 9 g F, 11 g EW, 76 g KH

## Zubereitung

1. Die Tajine bei Bedarf mindestens 10 Min. wässern. Die Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen und Schote und Mark mit Mandeldrink, Milch und 1 Prise Salz in der Tajine langsam aufkochen.
2. Den Milchreis in die Gewürzmilch einstreuen, den Deckel auflegen und die Dampfsperre mit kaltem Wasser füllen. Die Tajine erst bei starker Hitze aufkochen, dann bei mittlerer Hitze fertig garen - das dauert insgesamt ca. 40 Min. Dabei nach ca. 20 Min. einmal umrühren.
3. Inzwischen Grapefruits und Orangen mit einem scharfen Messer so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Die Fruchtfilets zwischen den Trennhäuten ausschneiden und den Saft auffangen, die Reste mit der Hand auspressen. Die Zitrusfilets vorsichtig mit Honig mischen. Den Granatapfel halbieren und die Kerne mit einem Löffelstiel über einer Schüssel herauslösen.
4. Die Limette heiß waschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben und mit dem Zucker mischen. Die Vanilleschote aus dem Milchreis entfernen, den Zitrusaft unterrühren. Den Reis mit den Zitrusfilets in tiefen Tellern oder Schalen anrichten und mit Limettenzucker und Granatapfelkernen bestreut servieren.