

Rezept

Milchreis-Quark-Creme mit Zwetschgenragout

Ein Rezept von Milchreis-Quark-Creme mit Zwetschgenragout, am 26.04.2024

Zutaten

1/2 Vanilleschote	350 ml fettarme Milch
1 Streifen dünn abgeschälte Bio-Zitronenschale (ca. 4 cm)	flüssiger Süßstoff
	Salz
60 g Milchreis	250 g Zwetschgen
1/2 Zimtstange	150 g Quarkzubereitung (0,2 % Fett absolut) oder Magerquark
50 g Sahne	1 EL Zwetschgenwasser
1 TL Puderzucker	Minzeblättchen oder Zimtstangenstücke zum Garnieren

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 360 kcal

Zubereitung

1. Die Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Milch, Vanillemark und -schote, Zitronenschale, flüssigen Süßstoff nach Geschmack und 1 Prise Salz in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen.
2. Den Reis in die Milch rühren, einmal aufkochen lassen und offen bei schwacher Hitze unter häufigem Rühren in 20 Min. ausquellen lassen. Dann den Topf von der Kochstelle nehmen und den Reis abkühlen lassen. Vanilleschote und Zitronenschale entfernen.
3. Die Zwetschgen waschen, halbieren, entsteinen und in einen Topf geben. Die Zimtstange und 100 ml Wasser zugeben und aufkochen. Die Zwetschgen bei mittlerer Hitze 5 Min. garen, von der Kochstelle nehmen und abkühlen lassen.
4. Die Quarkzubereitung unter den Milchreis heben und mit flüssigem Süßstoff süß abschmecken. Die Sahne steif schlagen und vorsichtig unter den Reis ziehen. Vom Reis Nocken abstechen und auf Tellern anrichten.
5. Die Zwetschgen mit Süßstoff und Zwetschgegeist abschmecken und auf die Teller verteilen. Das Gericht leicht mit Puderzucker bestäuben und mit Minzeblättchen oder Zimt garnieren.