

Rezept

Milchreis mit Galgant-Honig

Ein Rezept von Milchreis mit Galgant-Honig, am 30.04.2024

Zutaten

70 g Milchreis (Rundkornreis)	1 Prise Salz
500 ml Milch	1 Msp. gemahlene Bourbon-Vanille (ersatzweise Bourbon-Vanillezucker)
1 Stück Bio-Zitronenschale (2 cm)	2 EL Zucker
1 EL Reismehl (Reformhaus, ersatzweise 2 TL Speisestärke)	1 EL würziger Honig (Thymianhonig) 1/2 TL gemahlene Galgantwurzel (Reformhaus, Asienregal)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

Zubereitung

1. Den Reis mit 150 ml Wasser und Salz aufkochen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Min. garen, bis das Wasser aufgesogen ist. Die Milch, Vanille und Zitronenschale unter den Reis rühren. Offen bei schwacher bis mittlerer Hitze 10-15 Min. sanft kochen lassen. Dabei mehrmals umrühren.
2. Den Zucker mit Reismehl und 5 EL kaltem Wasser verquirlen. In den Milchreis rühren und noch 5 Min. ziehen lassen. Die Zitronenschale entfernen und den Reis abkühlen lassen. Dabei gelegentlich umrühren.
3. Den Honig mit Galgant verrühren und bei schwacher Hitze sanft erwärmen, bis er duftet. Den Reis in Dessertschälchen verteilen und mit dem Galgant-Honig beträufeln.