



Gewürzmilchreis mit Zwetschgenkompott

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Für 4 Personen

Zutaten

300 ml (laktosefreie) Milch
300 ml Wasser
½ TL Zimtpulver
½ TL Sternanispulver
½ TL Kardamompulver
¼ TL Salz
200 g Rundkornreis (z.B. Camolino, Arborio)
50 g Rohrzucker (1)
nach Belieben wenig (laktosefreier) Rahm

Kompott

600 g Zwetschgen
2 EL Rohrzucker (2)
1 TL Zimtpulver



Rezept: Carine Buhmann, Foto: Claudia Albisser

Zubereitung

1. Milch, Wasser, Zimt-, Sternanis- und Kardamompulver sowie Salz in einem Topf kurz aufkochen und anschliessend einige Minuten leicht köcheln lassen.
2. Den Reis einrühren und nochmals aufkochen. Bei milder Temperatur unter gelegentlichem Rühren etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis weich ist.
3. Inzwischen die Zwetschgen halbieren, entsteinen und mit Rohrzucker (2) und Zimtpulver vermengen. In einer Pfanne bei milder Temperatur etwa 15 Minuten zu einem Kompott einköcheln lassen.
4. Den Rohrzucker (1) unter den Milchreis rühren und nach Belieben wenig geschlagenen Rahm unterziehen. Warm halten.
5. Den Milchreis mit dem Zwetschgenkompott noch warm servieren.

Das Rezept stammt aus:

[Kochen und backen – von Natur aus glutenfrei](#), Carine Buhmann, AT Verlag, ISBN 978-3-03800-606-0