



Reispudding mit Birnel

Die fruchtige Süssspeise erhält durch die Zugabe von Birnel genau die richtige Süsse und einen feinen Geschmack.

Vorbereitungszeit: 5 Min.

Koch-/Backzeit: 30 Min.

Ruhezeit: 720 Min.

 Vegetarisch  Glutenfrei  Purinarm

ZUTATEN

 Für 4 Personen

1/2 Vanilleschoten
1 Kardamomkapsel
5 1/2 dl Milch
50 g Birnel
90 g Milchreis oder Risottoreis,
siehe Rezept-Tipp
1 Prise Salz
150 g Joghurt

Zum Fertigstellen:

1 Babyananas
4 Esslöffel Birnel

NÄHRWERT

Pro Portion

321 kKalorien
1343 kJoule
9g Eiweiss
6g Fett
56g Kohlenhydrate

Erschienen in
03 | 2015, S. 41

ZUBEREITUNG

- 1** Die Samen aus der halben Vanilleschote mit einem Messer herauskratzen.
- 2** In einer Pfanne Vanilleschote und -samen, Kardamom, Milch, Birnel und Salz aufkochen. Den Reis beifügen und zugedeckt auf kleinem Feuer unter gelegentlichem Umrühren etwa 30 Minuten ausquellen lassen.
- 3** 4 Portionenförmchen kalt ausspülen.
- 4** Den Reis in ein hohes Gefäss geben und die Vanilleschote sowie den Kardamom entfernen. Den Joghurt unterrühren und dann mit dem Stabmixer die Masse kurz anpürieren, sodass die Reiskörner etwas zerkleinert werden – es soll aber keine glatte Masse entstehen!
- 5** Den Reis sofort in die vorbereitete Förmchen füllen, mit Klarsichtfolie abdecken und mindestens 12 Stunden kalt stellen.
- 6** Zum Servieren von der Baby-Ananas Schopf und Strunk abschneiden. Die Ananas auf die Arbeitsfläche stellen und die Schale von oben nach unten grosszügig wegschneiden. Die Ananas vierteln und in feine Scheiben schneiden.
- 7** Die Reisköpfchen mit einem Messer sorgfältig dem Rand entlang lösen und auf Teller stürzen. Die Ananas dazu anrichten und mit Birnel beträufeln.

Verwenden Sie für diesen Reispudding normalen Milch- oder Risottoreis, aber auf keinen Fall einen Reis, der mit dem Parboiledverfahren behandelt wurde. Dieser behält in der Regel seinen Biss relativ lange. Für süsse und kalte Reis-Rezepte wie Puddings muss der Reis jedoch ganz weich, ja fast verkocht werden können, damit er gut bindet.