

## Milchreis mit Blaubeer-Kompott

---

### Zutaten für 4 Personen:

2 Gläser (à 340 g) wilde Blaubeeren aus Kanada  
1 Pck. Puddingpulver („Vanillegeschmack“, für ½ Liter Flüssigkeit zum Kochen)  
70 g Zucker  
800 ml Milch  
1 Prise Salz  
200 g Milchreis  
100 g Schlagsahne  
20 g Butter  
Minze zum Verzieren  
Puderzucker zum Bestäuben



### Zubereitung:

1. Blaubeeren abgießen, Saft dabei auffangen und 500 ml abmessen. 3 Esslöffel abnehmen und mit Puddingpulver verrühren.
2. Restlichen Saft mit 50 g Zucker aufkochen und 1 Minute köcheln lassen. Vom Herd nehmen und Blaubeeren unterheben.
3. Inzwischen Milch und Salz in einem Topf aufkochen, Milchreis zufügen und unter Rühren aufkochen. Etwa 30 Minuten bei schwacher Hitze quellen lassen, gelegentlich umrühren. Sahne, Butter und 20 g Zucker unterrühren. Nochmals kurz aufkochen.
4. Milchreis in Schalen füllen, Kompott darauf anrichten. Mit Minze verzieren und mit Puderzucker bestäuben.

**Zubereitungszeit:** ca. 1 Stunde

### Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 619,3 kcal / 2596,9 kJ  
Fett: 19,8 g  
Kohlenhydrate: 95,7 g  
Eiweiß: 12,3 g

Wild Blueberry Association of North America  
Ansprechpartner: mk<sup>2</sup> gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,  
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,  
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de  
Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada  
Abdruck honorarfrei  
Zwei Belegexemplare erbeten

