

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 Verziern
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 verziern 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: mk² 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

