

DAS REZEPT

Milchreis ist warm und kalt lecker

Es muss nicht immer die große Küche sein. Milchreis ist warm oder kalt mit Erdbeeren oder Kirschen eine Bereicherung des Speiseplans. Milchreis schmeckt auch mit Roter Grütze oder Apfelmus. Milchreis wird als Hauptmahlzeit, gerne aber auch als Zwischenmahlzeit oder Nachtschicht gereicht. Der gekochte Reis wird dazu als Grundlage für Tortenfüllungen oder süße Aufläufe verwendet.

Milch und Milchprodukte liefern uns unter anderem hochwertiges Eiweiß und viel Calcium für feste und stabile Knochen. 1/4 Liter Milch oder 250 g Joghurt und 2-3 Scheiben Käse decken bereits den Calciumbedarf des Tages. Wählen Sie möglichst fettarme Varianten.

Milchreis

Zutaten für 2-3 Portionen:

1 l Milch
1 Päckchen Vanillezucker
1 Prise Salz
250 g Milchreis

Zubereitung:

- 1.) Milch, Vanillezucker und Salz in einen großen Kochtopf geben. Der muss so groß sein, dass man noch umrühren und die Milch auch etwas hochgehen kann beim Kochen. Also den Topf lieber etwas größer wählen.
- 2.) Die Milch aufkochen lassen, dabei möglichst am Herd stehen bleiben, da die Milch leicht überkocht.
- 3.) Den Milchreis in die kochende Milch geben und umrühren. Die Milch noch einmal mit dem Reis aufkochen.
- 4.) Den Milchreis jetzt auf kleiner Hitze 30 Minuten lang fertig garen.
- 5.) Wenn der Milchreis noch etwas Bindung benötigt, dicken Sie ihn mit in Milch angerührtem Vanillepuddingpulver an.

Ein Tipp von Ernährungsberaterin Frauke Roschkowski, leitende Diätassistentin an der Augusta-Kranken-Anstalt Bochum und am Ev. Krankenhaus in Hattingen.



Frauke Roschkowski