



Rheinland-Pfalz
ISST BESSER



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
KLIMASCHUTZ, UMWELT,
ENERGIE UND MOBILITÄT

Kürbis-Milchreis

4 Personen

Zutaten:

- 300 g Kürbis (Hokkaido, Butternut)
- 125 g Reis (Milchreis, Rundkorn-)
- 1/2 TL Ingwer, frisch gerieben
- 1 Pck. Vanillezucker
- 750 ml Milch
- Zimt
- Zucker

So wird es gemacht:

1. Kürbis schälen (wenn benötigt) und in kleine Würfel scheiden.
2. Danach den Kürbis und etwas Wasser in einem Topf geben und bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. weichkochen.
3. Reis mit Milch in einem zweiten Topf zum Kochen bringen und ab und zu umrühren.
4. Wenn es kocht, zurückschalten und unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze garen. Den Reis solange ziehen lassen, bis er die gesamte Milch aufgenommen hat.
5. Wenn der Kürbis fertig ist, in einem Sieb abtropfen lassen.
6. Kürbis, frisch geriebenen Ingwer, Zimt und Vanillezucker zum Milchreis geben und alles gut unterrühren.
7. Wenn gewünscht, kann noch Zucker nach Geschmack hinzugefügt werden.

