

Kochen

Griess-Flammeri mit Erdbeer-Pesto

Erdbeeren und Basilikum passen überraschend gut zusammen! In Form eines Pestos die ideale Ergänzung zum Griess-Flammeri.



EIGENSCHAFTEN

 VEGETARISCH

ZEITAUFWAND

KOCH-/BACKZEIT	8 MIN
VORBEREITUNGSZEIT	20 MIN
RUHEZEIT	4 H

ZUTATEN

 ERGIBT 6 Portionen

6.5 dl Milch

40 g Zucker (1)

1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker

1 Prise Salz

90 g Hartweizengriess

0.5 unbehandelte Zitrone

1 sehr frisches kleines Ei

400 g Erdbeeren

20 g Zucker (2)

0.5 Bund Basilikum

60 g Mandelblättchen

NÄHRWERT

Pro Portion

10 g Eiweiss

11 g Fett

32 g Kohlenhydrate

270 g kKalorien

ZUBEREITUNG

- 1 In einer Pfanne die Milch mit der ersten Portion Zucker (1), dem Vanillezucker und dem Salz aufkochen. Die Hitze klein stellen und den Griess unter Rühren einrieseln lassen, dann offen 5–8 Minuten leise kochen lassen, bis ein dicklicher Brei entstanden ist; dabei immer wieder durchrühren. In einer Pfanne die Milch mit der ersten Portion Zucker (1), dem Vanillezucker und dem Salz aufkochen. Die Hitze klein stellen und den Griess unter Rühren einrieseln lassen, dann offen 5–8 Minuten leise kochen lassen, bis ein dicklicher Brei entstanden ist; dabei immer wieder durchrühren.
- 2 Den Griessbrei in eine Schüssel umfüllen und etwas abkühlen lassen. Die Schale der Zitronenhälfte fein dazu reiben. Den Saft auspressen und für den Erdbeer-Pesto beiseitestellen.
- 3 Das Ei trennen. Das Eigelb unter den Griessbrei rühren. Das Eiweiss steif schlagen und sorgfältig unter die Griessmasse heben.
- 4 6 Pudding- oder Soufflécöffmchen mit kaltem Wasser ausspülen. Die Griessmasse einfüllen und mindestens 6 Stunden, besser aber über Nacht kühl stellen.
- 5 Für den Erdbeer-Pesto die Erdbeeren waschen, rüsten und würfeln. Die Erdbeeren mit der zweiten Portion Zucker (2) sowie 2 Teelöffeln Saft von der beiseitegestellten Zitronenhälfte in einem hohen Gefäss mischen. Das Basilikum grob hacken und mit den Mandelblättchen zu den Erdbeeren geben. Alles mit dem Stabmixer fein pürieren.
- 6 Zum Servieren die Griess-Flammeris in der Form kurz in heisses Wasser stellen, dann auf Teller stürzen. Den ErdbeerPesto dazu anrichten.