

Reisauflauf mit Joghurt, Walnüssen und Beeren

Zutaten für 4–6 Portionen:

150 g Risottoreis
375 ml Weihenstephan Milch (3,5 %)
60 g weiche Weihenstephan Butter und etwas Butter für die Formen
4 Eier (M)
350 g Weihenstephan Joghurt natur 1,5 % Fett vorab mindestens 1 Std. in einem Tuch abtropfen lassen
80 ml Ahornsirup plus 1–2 EL (siehe Tipp)
3 EL Walnusskerne (50 g)
1/2 TL Zimt
2 EL Rosinen oder Berberitzen
1 EL geriebene Zitronenschale
250 g frische Beeren oder andere Früchte, die zur Jahreszeit passen

Zubereitung:

1. Zuerst den Milchreis kochen: Risottoreis in Salzwasser 10 Min. kochen und abgießen. Dann die Milch mit dem Reis in einem kleinen Topf aufkochen und bei schwacher Hitze 15 Min. fertig garen. Dabei immer wieder umrühren. Anschließend vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.
2. Butter in eine Schüssel geben, mit dem Handrührgerät weiß-schaumig schlagen. Die Eier trennen. abgetropften Joghurt, Ahornsirup und Eigelb unterrühren. Walnusskerne grob hacken und mit Zimt, Rosinen, Zitronenschale und Milchreis unter die Creme ziehen.
2. Den Backofen auf 200° C vorheizen (Umluft 180° C). Eiweiß nicht ganz steif schlagen, unter den Reis ziehen. Eine größere Auflaufform oder 4–6 kleinere Portionsformen buttern, die Reismasse darauf verteilen. Auf der zweituntersten Schiene im Ofen etwa 30 Min. goldbraun backen – kleine Aufläufe in Portionsformen sind schon ein paar Minuten vorher fertig. Mit frischen Beeren oder Früchten servieren.

Tipp

Für einen zusätzlichen kühlen Frischekick 4 EL TK-Blaubeeren auftauen lassen, mit einer Gabel zerdrücken und mit dem restlichen Joghurt aus dem Becher und 1–2 EL Ahornsirup verrühren. Reisauflauf und Früchte auf Tellern verteilen und mit dem Blaubeer-Joghurt garnieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten + Backzeit

Niveau: mittel