Beerenstarker Milchreis

Freust du dich auch so darüber, dass es jetzt wieder frische Beeren gibt? Welche magst du besonders gern: Erdbeeren, Johannisbeeren oder Blaubeeren? Ich esse am liebsten eine bunte Mischung und koche mir dazu einen cremigen Milchreis. Hast du Lust, das Rezept mal auszuprobieren? Dann kannst du auch gleich meinen Energiespartipp testen. Guten Appetit!

Die berühmte Köchin Sarah Wiener denkt sich Rezepte aus, die jeder ganz leicht nachmachen kann.

Fotos: Elizabeth Renstrom, Christian Kaufmann (kl.)

Du brauchst:
(für 4 Portionen)

- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Tasse Milchreis
- 4 Tassen frische Vollmilch
- 2 Prisen Salz
- 4 EL Zucker
- 500 g Beeren, zum Beispiel Himbeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren, Erdbeeren
- 2 Zweige Minze
- 4 TL Butter

Und so geht's:

1. Wasch die **Zitrone,** und trockne sie ab. Dann reibst du die gelbe Schale vorsichtig mit einer feinen Raspel auf einen Teller.
2. Füll eine Tasse mit **Reis.** Stell sie noch für einen Moment zur Seite.
3. Miss vier Tassen **Milch** ab. Nimm dafür eine Tasse, die genauso groß ist wie die für den Reis, damit das Verhältnis stimmt. Gib die Milch, die Zitronenschale, das **Salz** und den **Zucker** in einen Topf, und bring alles zum Kochen. Dreh die Temperatur der Herdplatte dann etwas herunter.
4. Gib den Reis zur Milch, und rühr gut um. Lass alles drei Minuten köcheln, und rühr weiter regelmäßig um, damit der Reis nicht anbrennt.
5. Nimm den Topf vom Herd, setz einen Deckel drauf, und wickel den Topf in ein Handtuch ein. Lass dir dabei am besten von einem Erwachsenen helfen.
6. Trag den Topf vorsichtig zu einem Bett. Stell ihn darauf ab, und deck ihn mit der Bettdecke zu. Hier kann der Reis jetzt 45 Minuten quellen – das spart viel Energie.
7. Während du auf den Reis wartest, kannst du die **Beeren** vorbereiten: Entfern die Stiele und Blätter, und wasch die Beeren. Schneid die Erdbeeren in Viertel, die restlichen Früchte kannst du ganz lassen. Wasch die **Minzzweige,** und zupf die Blätter von den Zweigen.
8. Füll den warmen Milchreis in Schalen, setz jeweils einen Teelöffel **Butter** obendrauf, und dekorier das Ganze mit den Beeren und ein paar Minzblättern.

Wenn vom Milchreis etwas übrig bleibt, kannst du am nächsten Tag einen feinen Nachtisch daraus machen: Schlag etwas süße Sahne steif, und heb sie vorsichtig unter den Milchreis. Dann füllst du ihn in kleine Gläser und legst ein paar Beeren obendrauf.