

Cremig, karamellig und wärmend. Vollkorn-Milchreis mit Kurkuma.



Freitag, 03.47 Uhr, Stolberg *Hauptbahnhof*. Ich sitze in der S-Bahn Richtung Köln. Marktfrauen Leben halt. Die nächtliche Kälte hat eben wie ein kleines Eisbad gewirkt. Normalerweise döse ich in der Bahn nochmal ein bisschen vor mich hin, aber jetzt bin ich so richtig schön wach und denke – nutze ich halt die Zeit, um das Milchreis Rezept aufzuschreiben.

Das geht ganz einfach und ist echt super lecker, der Reis wird so richtig schön cremig. Ich habe Vollkornreis genommen aber ihr könnt natürlich auch normalen Milchreis nehmen, dadurch halbiert sich die Kochzeit.

Nachdem ich Jahrelang keinen Milchreis mehr gegessen hatte, weil das letzte Experiment mit Reis und Kokosmilch ziemlich daneben gegangen war, hat es mir dieses Rezept nun wirklich angetan. Gefunden bei Chefkoch und vegan modifiziert und Vollkornisiert – In den letzten Tagen gab es den Reis beinahe täglich, immer ein bisschen anders zubereitet und hier kommt jetzt meine Lieblings Variante, bei der am Ende noch ein Löffelchen Tahini unter den Milchreis gerührt wird, was das

Ganze noch ein bisschen cremiger macht.

Cremig und warm und der Duft macht Lust auf mehr.



Mengenangabe: Für eine hungrige Marktfrau oder zwei Portionen.

Garzeit: ca. 60Minuten

- 125g Vollkornreis
- 600- 650ml Pflanzenmilch*
- 1TL Kokosöl
- 2EL Rohrohrzucker
- Ahornsirup nach Belieben
- etwas Zitronenabrieb
- 1Espressolöffel Vanillepaste
- 1 Prise Salz
- Optional: 1 Löffelchen Tahini
- Als Topping – 2 EL Rohrohrzucker, 1/2 EL Zimt, vermengt mit 1/4 TL Kurkumapulver

Zubereitung:

*Ich verwende am liebsten Hafer-Sojamilch, aus dem Drogeriemarkt. Schmeckt lecker und der Reis bekommt eine schöne Gold-braune Farbe.

Den Reis vier bis fünf Minuten in einem großen Topf bei mittlerer Hitze in etwas Kokosöl anschwitzen. Bitte aufpassen, dass der Reis keine Farbe nimmt oder verbrennt.

Zucker dazu geben, kurz warten bis der Zucker sich aufgelöst hat, dann mit der Pflanzenmilch ablöschen, Zitronenschale, Vanille und Salz unterrühren. Ich mag den Milchreis gerne süß, deshalb gebe ich noch einen Esslöffel Ahornsirup dazu.

Einmal aufkochen lassen, dann die Herplatte ausstellen. Fünf Minuten warten bis die Milch aufhört zu blubbern. Dann den Herd auf die kleinste Stufe stellen und den Milchreis ca. 40 Minuten bei 3/4 aufgelegten Deckel köcheln lassen.

Der Reis müsste jetzt gut aufgequollen sein. Die letzten zehn Minuten lasse ich den Milchreis unter gelegentlichem Rühren bei offenem Deckel köcheln, bis die Flüssigkeit zu 3/4

verkocht ist. Dann rühre ich das Löffelchen Tahini oder Mandelmus unter und fertig ist er.



Gegessen mit Himbeeren, ein paar Cashews und der Zimt/Zucker-

Kurkuma Mischung.

Habt einen schönen Tag.

Liebe Grüße, Jenny