

Informationen zur Sendung vom 23.02.2024

Grießflammeri auf Beerenkompott

Von Ulla Scholz

Zutaten (6 Portionen)

Flammeri

500 ml Milch
80 g Dinkel-Grieß
100 g Rohmarzipan
1 EL Butter
2 Eier Größe M

Beerenkompott

750 g TK-Beerenmix
1 EL brauner Zucker
50 ml Wasser oder Rotwein
1 TL Speisestärke

Außerdem

100 g Mandelblättchen
Butter oder Pflanzenöl zum
Einstreichen der Förmchen

Zubereitung

Die Milch in einen Topf geben. Die Marzipanrohmasse hineinbröseln und mit einem Rührstab glatt vermischen. Nun die Milch erhitzen und den Grieß hineinstreuen. Dabei beständig mit einem Schneebesen rühren, bis nach kurzer Zeit eine cremige Masse entstanden ist. Die Herdtemperatur zurückschalten und den Grieß kurz quellen lassen.

Die beiden Eier sauber trennen. Das Eigelb mit der Butter unter den Flammeri rühren. Das Eiweiß zu festem Schnee aufschlagen und unter den Grieß heben. Wenn die Masse abgefüllt wird, entweder Portionsförmchen oder eine größere Schüssel mit Butter oder Öl einpinseln. Die Grießmasse einfüllen und mindestens 2 – 3 Stunden kaltstellen.

Für das Beerenkompott, die aufgetauten Beeren in ein Sieb geben und den Saft auffangen. In einem passenden Topf den braunen Zucker schmelzen und mit dem Obstsaft ablöschen. Dabei rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Kartoffelstärke in Wasser oder Wein verrühren und den Obstsaft leicht abbinden. Die Beeren zugeben und 2 – 3 Minuten kurz erhitzen und danach vollständig abkühlen lassen.

Die Mandelblättchen in einer Pfanne oder im Backofen golden rösten.

Anrichten

Den Grießflammeri am Rand mit einem spitzen Messer lösen und auf Portionsteller stürzen. Etwas Beerenkompott rundum anlegen und mit gerösteten Mandelblättchen verzieren.

Informationen zur Sendung vom 23.02.2024

Grießflammeri auf Beerenkompott

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Der Einkauf

Für Bio-Milch: 0,70 Euro, Bio-Dinkel-Grieß: 0,99 Euro, Roh-Marzipan: 0,80 Euro, Butter: 0,20 Euro und 2 Bio-Eier: 0,64 Euro habe ich circa 3,33 Euro ausgegeben.

Eine Packung Beeren-Mix aus der Supermarkttiefkühltheke kostet 2,69 Euro.

Mandelblättchen, Zucker und Kartoffelstärke berechne ich mit 1,70 Euro.

Eine Portion Flammeri mit Obst liegt bei circa 1,93 Euro.

Begrenzte Haltbarkeit

Da in diesem Rezept rohe Eier zum Einsatz kommen, sollten diese immer ganz frisch sein und der Flammeri kalt lagern. Am besten innerhalb eines Tages – spätestens am Folgetag – verzehren.

Grießflammeri variieren

Grießbrei eignet sich prima als warmes Frühstück oder als süße Hauptmahlzeit. Dafür muss man nicht unbedingt Eier zugeben. Es reicht, wenn wir den Brei noch heiß mit etwas Butter servieren, und die Konsistenz mit etwas mehr Milch sämiger machen.

Kuhmilch kann durch Pflanzenmilch ersetzt werden, die Butter wird durch eine vegane Alternative ausgetauscht.

Wer mit Marzipan fremdelt, verfeinert den Flammeri mit Zucker und Vanille.

Bio-Vollkorn Grieß ist besonders gesund, weil er mehr Nährstoffe enthält und er zeichnet sich zudem durch einen feinen Getreidegeschmack aus.

Gefrorene Beeren sollten besser nicht roh serviert werden, da sie schädliche Keime enthalten könnten, die für älteren Menschen oder empfindliche Personen schädlich sind. Damit kein großer Vitaminverlust entsteht, nur kurz erhitzen.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!