

Roggen-Porridge mit Quittenkompott



Ulmer Verlag / "Geniale Getreideküche", Eva Grundemann & Kai Okrafka

ZUTATEN (FÜR 2 PORTIONEN)

Für den Quittenkompott:

1	Quitte (250 g)
3 EL	Honig
2 - 3 EL	Wasser
1 Prise	gemahlene Vanille (Bourbon)
1 Prise	Zimt

Für den Porridge:

500 ml	Flüssigkeit (Wasser oder Milch)
100 g	Roggen (geschrotet; oder Roggenflocken)
1 Prise	Salz
	etwas Sahne nach Belieben

Dauer: 30 min

Niveau: Einfach

1. SCHRITT

1 Quitte (250 g)

Die Quitte gründlich waschen, achteln und das Kerngehäuse entfernen.

2. SCHRITT

3 EL Honig, 2 - 3 EL Wasser, 1 Prise gemahlene Vanille (Bourbon), 1 Prise Zimt

Die Quitte in ca. 1 Zentimeter dicke Stücke schneiden.

Zusammen mit Honig und Wasser in einen Topf geben und unter Rühren 12–14 Min. köcheln lassen. Mit Vanille und Zimt abschmecken.

3. SCHRITT

500 ml Flüssigkeit (Wasser oder Milch),

100 g Roggen (geschrotet; oder Roggenflocken)

Für den Porridge Flüssigkeit in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Roggen einrühren und 8–10 Min. bei mittlerer Hitze zu einem cremigen Brei köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

4. SCHRITT

1 Prise Salz, etwas Sahne nach Belieben

Zum Schluss mit Salz würzen. Porridge mit Kompott servieren. Auf Wunsch einen Schuss kalte Sahne darübergießen. Guten Appetit!