

Griess - Gratin mit Erdbeersauce

Kategorien: Baby's, Dessert

Zutaten für: 4 Portionen

3/4	Ltr.	Milch
1		Stückchen Zimtstange
200	Gramm	Vollkorngriess
5	Essl.	Honig
4		Eier
		Fett für die Form
500	Gramm	Erdbeeren

Anleitung:

Diesen Auflauf können auch schon Babys essen: Er entspricht einem abendlichen Milchbrei. Die Erdbeersauce wird roh verwendet, damit die Vitamine nicht zu kurz kommen.

Die Erwachsenen essen das Gratin als Dessert.

Milch mit der Zimtstange zum Kochen bringen. Griess einlaufen lassen und etwa 5 Minuten dickkochen. 3 El Honig unterrühren, im Wasserbad etwas abkühlen lassen. Eier trennen, Eigelb untermischen. Eiweiß steifschlagen und unterziehen. eine flache Auflaufform (etwa 28 x 10 cm) ausfetten. Die halbe Griessmasse einfüllen, glattstreichen. Erdbeeren, waschen abtropfen lassen, entstielen. Die Hälfte der Beeren in die Griessmasse stecken, mit der übrigen Griessmasse bedecken, glattstreichen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas Stufe 3) 15-20 Minuten backen. Inzwischen die restlichen Erdbeeren mit dem Pürierstab pürieren, mit dem übrigen Honig abschmecken.

Den fertigen Auflauf in Stücke schneiden und auf eine Platte geben. Evtl. mit etwas Puderzucker überstäuben. Sauce darüber.

(Pro Person ca. 550 kcal bzw. 2311 kJ) Tip: Sie können den Griess auch als Tortenboden in einer Springform backen, auf eine Platte schieben, abkühlen lassen, mit Erdbeeren belegen.

Quelle:

Aus einer Rezeptsammlung von Konrad Heizmann