

Grießflammeri mit Rotweinpflaumen



XXX Lecker

Zutaten (für 4 Portionen)

Für den Flammeri

- 500 ml Milch
- 30 g Zucker
- 1 Vanillezucker
- abgeriebene Schale einer ½ Bio-Zitrone
- 1 Prise Salz
- 50 g Grieß
- 1 Eigelb
- 1 EL Wasser
- 1 sehr frisches Eiweiß

Für die Pflaumen

- 500 g Pflaumen
- 150 ml Rotwein
- 60 g Zucker
- 1 Zimtstange
- 10 g Speisestärke
- 2 EL Wasser

Nährwerte

Pro 100 Gramm

97 kcal
2 g Eiweiß
2 g Fett
17 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 30 Minuten

Zubereitung

1. Für den Flammeri die Milch mit dem Zucker, Vanillezucker, Zitronenschale und Salz aufkochen, den Grieß unter Rühren einstreuen und 5–10 Minuten bei geringer Hitze quellen lassen. In einer kleinen Schale das Eigelb mit dem Wasser verrühren und unter den heißen Grießbrei rühren.
2. Das Eiweiß steif schlagen und locker unter den Grießbrei heben. 4 Dessertschalen mit kaltem Wasser ausspülen und den Grießflammeri darin verteilen. Abkühlen lassen und in den Kühlschrank stellen.
3. Für das Pflaumenkompott die Pflaumen waschen, entsteinen und je nach Größe halbieren. Alternativ Pflaumen aus dem Glas verwenden, diese dann abtropfen lassen.
4. Die Pflaumen mit dem Rotwein, dem Zucker und der Zimtstange aufkochen und 5–10 Minuten auf kleiner Stufe fertig garen. Die Zimtstange entfernen. Die Stärke in einer kleinen Schale mit dem Wasser glatt rühren und die Pflaumen damit abbinden.
5. Den Grießflammeri nach Belieben auf einen Teller stürzen oder in den Schalen mit dem Pflaumenkompott servieren



REISER RÄT

Das Kompott können Sie auch mit Aprikosen oder Pfirsich zubereiten. Für ein perfektes Ergebnis empfiehlt es sich, die Dessertschalen kurz mit heißem Wasser zu übergießen, damit sich der Flammeri besser aus der Form löst.

