

Grießflammeri (Einfaches-Grundrezept)

Zutaten für 10 Personen

1 Stück Vanilleschoten,

1,0 l Milch, 3,5 %

0,1 kg Zucker

0,2 Kg Hartweizengrieß

3 Stück Eiklar,

Abgeriebene Zitronenschale von unbehandelter Zitrone

Zubereitung

1. Die Vanilleschoten der Länge nach aufschneiden, gründlich auskratzen, dass Mark der Vanille und die Stangen in die Milch geben, einmal aufkochen, dann die Vanilleschote entfernen.



Küchentipp:

Kann auch mit Vanillemark oder gehackter Vanille gemacht werden.

Die Vanilleschote weiterverarbeiten in Zucker legen.

2. Dann den Zucker unterheben, aufkochen, den Hartweizengrieß unter ständigem Rühren einlaufen lassen, gut auskochen dann vom Herd nehmen.



Küchentipp:

Den Grieß nicht auf einmal hineinschütten, kann sonst Klümpchen geben.

Wichtig ist das der Grieß gut ausgekocht ist, wegen der Bindung.

3. Das Eiklar fest zu Eischnee schlagen, dann mit der abgeriebenen Zitronenschale unter dem noch warmen Grießbrei mit Hilfe eines Schneebesens heben.



Küchentipp:

Erst ein Drittel des Eiweißes unterrühren, den Rest mit einem Schneebesen unterheben, sodass das Grießflammeri locker bleibt.

4. In mit Wasser ausgespülte Portionsförmchen füllen und in den Kühlschrank ca. 2-3 Stunden zum kühlen geben.

5. Mit einem kleinen Messer den Rand der Portionsschälchen lösen, den Grießflammeri stürzen, auf einen Teller anrichten, garnieren siehe Serviertipp.



Küchentipp:

Man kann den Grießflammeri noch verfeinern in dem man etwas Eigelb vor dem Eischnee unterzieht.



Serviertipp:

Mit allen Sorten von Beeren der Saison vom Markt.
Auf roter, gelber oder grüner Grütze anrichten.
Auf Fruchtsaucen, Schoko oder anderen Saucenspiegeln.
Mit warmen Waldbeeren, Pflaumen mit Zimt, Sauerkirschen mit Schuß.
Glacierte Aprikosen, Pfirsichen oder Mirabellen,
Karamell oder Schokoladensauce mit einem Hauch von Salz (Cross-Over).



Ableitungen/ Abwandlungen:

Das Grießflameri

Mit Mohn, gerösteten Sesam, Schokoladespännen, gehackten Nüssen, oder Mandeln abrunden.

Allergenkennzeichnung:

Weizen (A1), Milch, (G), Ei (C),

Zu beachten die zusätzlichen Zutaten (Geschmacksträger)

Diät-Eignung

Vollkost

Leichte Vollkost

Reduktionskost (Milch nur 1,5 %, ohne Zucker dafür Süßstoff)

Fettstoffwechselstörung (Milch nur 1,5 %)

Diabetes mellitus (ohne Zucker, dafür Süßstoff, Grieß KH)

Purinarmekost (weniger Zucker)

Vegetarische Kostform