



Schokoladenbirne auf Kokos-Milchreis

Zutaten für 4 Personen

120 g Milchreis
240 ml Milch
120 ml Kokosmilch
Schale von je einer halben unbehandelten Zitrone und Orange
½ Zimtstange
2 EL Zucker
200 ml geschlagene Sahne
2 EL klein gehackte Datteln
1 EL getrocknete Cranberries
1 EL kandierte Papaya

4 feste Birnen
125 ml Apfel- oder Birnensaft
1 EL brauner Zucker
½ Zimtstange
2 Nelken
1 TL frischer Ingwer
Abrieb einer halben unbehandelten Zitrone
1 Vanilleschote

Schokosauce:

50 g Zucker
35 ml Wasser
40 g Zartbitter Schokolade

1 EL Schokospäne
1 EL Granatapfelkerne
4 Minzkrönchen

- Milch mit Kokosmilch vermengen, aufkochen. Zitronen- und Orangenschale, Zimtstange zugeben, Reis zufügen, weich kochen, danach Zucker, gehackte Datteln, getrocknete Cranberries, kandierte Papaya zugeben, Orangen- und Zitronenschale sowie Zimtstange entfernen. Reismasse gut vermengen, geschlagene Sahne vorsichtig mit einrühren.
- Birnen schälen, halbieren, Kernhaus ausschneiden, Apfel- oder Birnensaft mit braunem Zucker, Zimtstange, Vanilleschote, Nelken, frischen Ingwer, halbe Zitrone aufkochen, Birnen zufügen, auf den Biss blanchieren (ca. 6 – 7 Minuten), Wasser mit Zucker aufkochen, Zartbitterschokolade mit einrühren.
- Milchreis auf flachem Teller mittig anhäufeln, die abgetropfte Birne darauf setzen, mit Schokoladensauce überziehen, mit Schokospänen, Granatapfelkernen bestreuen, mit Minzkrönchen garnieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

Nährwert pro Portion

515 kcal – 14 g Fett - 7 g Eiweiß – 89 g Kohlenhydrate – 8 BE