

Himbeer-Grießflammeri

Rezept Nr.
005



ZUBEREITUNG

- Terrinenform (Inhalt ca. 1 l) kalt ausspülen und mit Frischhaltefolie auslegen.
- Gelatine in kaltem Wasser einweichen.
- Milch mit Zucker, abgeriebener Orangenschale und 1 Prise Salz aufkochen, Vollkorn Grieß einrieseln lassen und unter Rühren ca. 1 Minute dick einkochen lassen.
- 3 Blätter Gelatine herausnehmen, gut ausdrücken und in der heißen Grießmasse auflösen. Masse abkühlen, aber nicht fest werden lassen.
- Währenddessen Himbeeren waschen, einige Himbeeren für Dekoration zur Seite legen.
- Die restlichen Himbeeren für die Soße mit Zucker und Vanillezucker pürieren.
- Die restliche Gelatine in einem Topf anwärmen bis sie flüssig ist und anschließend ca. 70 ml der Himbeersoße zugeben.
- Obers schlagen und unter die abgekühlte Grießmasse heben.
- Die Hälfte der Grießmasse in der Form verteilen, in der Mitte, der Länge nach, eine Vertiefung machen und die mit Gelatine vermengte Himbeersauce einfüllen.
- Die übrige Grießmasse darauf verteilen, mit Frischhaltefolie zudecken und für ca. 4 Stunden kühl stellen.
- Flammeri aus der Form stürzen, Folie abziehen, in ca. 5 cm dicke Scheiben schneiden und mit Himbeersoße servieren.

ZUTATEN (4 Portionen)

Für die Grießflammeri:

- 3 Blatt Gelatine
- 200 ml Halbfettmilch (1,8 %)
- 1 EL Kristallzucker
- Schale einer Orange
- Salz
- 35 g Vollkorn Grieß
- 1/16 l Schlagobers

Für die Himbeersoße:

- 250 g Himbeeren
- ca. 1 EL Kristallzucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 1 Blatt Gelatine

1 Portion

Kcal	170
Eiweiß	5 g
Fett	7 g
Kohlenhydrate	19 g
Ballaststoffe	5 g
Proteinheiten	1,5