



Pflaumenkompott mit Grießnocken



Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|------------------|---------|
| Pflaumen | 1 kg |
| Rotwein, trocken | 100 ml |
| Apfelsaft | 300 ml |
| Brauner Zucker | 90 g |
| Zimt | 0.25 TL |
| Milch | 125 ml |
| Butter | 2 TL |
| Vanillinzucker | 1 TL |
| Salz | |
| Hartweizengrieß | 50 g |
| Eier | 1 St. |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, mittlerer Topf, großer Topf

1. Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und würfeln. In einem Topf Pflaumen, Rotwein, Apfelsaft, 80 g Zucker und $\frac{1}{2}$ TL Zimt auf mittlerer Stufe aufkochen und zugedeckt ca. 25 Min. weich garen.
2. Inzwischen in einem weiteren Topf Milch, Butter, 2 TL Zucker, Vanillinzucker und 1 Prise Salz auf hoher Stufe aufkochen. Vom Herd nehmen und Hartweizengrieß unter Rühren einstreuen. In eine Schüssel geben und Ei mit einem Schneebesen unterrühren.
3. In einem weiten Topf ca. 3 l Salzwasser zum Kochen bringen. Mit zwei Teelöffeln kleine Nocken vom Grießbrei abstechen und im siedenden Wasser ca. 5 Min. gar ziehen lassen.
4. Pflaumenkompott abschmecken, evtl. noch etwas nachsüßen. Grießnocken auf Küchentrepp abtropfen lassen, auf dem Kompott anrichten und mit Zimt bestäuben.

Viele Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 364 kcal |
| Kohlenhydrate | 71 g |
| Eiweiß | 6 g |
| Ballaststoffe | 4 g |
| Fette | 6 g |