



Veganer Milchreis mit Kürbiskompott

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🍲 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------|---------|
| Sojadrink | 1500 ml |
| Milchreis | 300 g |
| Zucker | 7 EL |
| Salz | |
| Hokkaidokürbis | 500 g |
| Orangen | 2 St. |
| Öl | 2 EL |
| Pistazien | 2 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, feine Reibe

1. In einem Topf Sojadrink mit Milchreis, 3 EL Zucker und Salz aufkochen, anschließend auf niedriger Stufe ca. 25–30 Min. unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen.
2. In der Zwischenzeit Kürbis halbieren, Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen und ca. 1 cm groß würfeln. Eine Orange heiß abwaschen und ca. 1 TL Schale fein abreiben. Orangen halbieren und auspressen.
3. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Kürbiswürfel ca. 3–4 Min. anbraten. 4 EL Zucker zugeben und ca. 1 Min. karamellisieren. Mit Orangensaft ablöschen, Orangenschale zugeben und ca. 20 Min. einkochen lassen.
4. Pistazien grob hacken. Milchreis mit Zucker abschmecken. Pistazien unter das Kürbiskompott heben. Milchreis in Schalen anrichten, Kompott darauf verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 403 kcal |
| Kohlenhydrate | 58 g |
| Eiweiß | 25 g |
| Ballaststoffe | 3 g |
| Fette | 14 g |