Kardamom-Milchreis mit Salat aus Mango und Erdbeeren



Zeit gesamt
2h 25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Milch	1.5 L
Zucker	30 g
Kardamom, gemahlen	1 TL
Milchreis	300 g
Blattgelatine	1 St.
Schlagsahne	100 ml
Mango	1 St.
Erdbeeren	500 g
Zitronen	1 St.
Honig	1 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, hohes Gefäß, mittlerer Topf, Handrührgerät mit Schneebesen

1. In einem Topf Milch mit 3 EL Zucker und Kardamom aufkochen. Milchreis einrühren und bei mittlerer Stufe ca. 25 Min. zugedeckt köcheln. Dabei gelegentlich umrühren.

2. Inzwischen Gelatine in kaltem Wasser einreichen. Milchreis vom Herd nehmen und ca. 15 Min. abkühlen lassen. Gelatine im warmen Milchreis auflösen. In einem hohen Gefäß Schlagsahne mit einem Handrührgerät mit Schneebesen steif schlagen und unterrühren. Kardamom-Milchreis-Pudding auf Gläser verteilen und ca. 2 Std. kühl stellen.

3. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Erdbeeren waschen, Grün entfernen und in Scheiben schneiden. Zitrone halbieren, Saft auspressen. In einer Schüssel mit Honig anrühren. Saft über die Früchte träufeln. Kardamom-Milchreis mit Salat aus Mango und Erdbeeren servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	509 kcal
Kohlenhydrate	74 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	18 g