



# Pflaumenkompott mit Grießnocken



 Zeit gesamt  
40min

 Zubereitungszeit  
20min

 Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Pflaumen	1 kg
Rotwein, trocken	100 ml
Apfelsaft	300 ml
Rohrzucker	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 363 kcal

---

Kohlenhydrate 71 g

---

Eiweiß 6 g

---

Ballaststoffe 5 g

---

Fette 6 g

---