

Ali Güngörmüs
Grießknödel mit Feigen-Birnen-Kompott

Freitag, 24. November 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 4 Stunden

Schwierigkeitsgrad: mittel

Süßes, Vegetarisch

Zutaten:

Grießknödel:

2 Zweige	Rosmarin
250 ml	Milch
60 g	Butter
2 EL	Honig
70 g	Grieß
1	Ei
1	Bio-Orange
1	Bio-Zitrone
1	Zimtstange
50 g	Zucker
1	Vanilleschote

Kompott:

4	Feigen
2	Birnen
80 g	Zucker
2 EL	Portwein
80 ml	Birnenlikör
1	Zimtstange
1 EL	Speisestärke

Zutaten:

1. Für die Grießknödel Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und klein schneiden.
2. Milch, Butter, Rosmarin und Honig in einen Topf geben und aufkochen. Dann mit dem Schneebesen den Grieß einrühren. Der Grieß beginnt zu quellen und muss abgebrannt werden. Dafür mit einem Kochlöffel den Teig am Topfboden abbrennen, bis sich eine Schicht gebildet hat, die sich nicht mehr so leicht löst.
3. Dann die Masse in eine Schüssel umfüllen, mit Frischhaltefolie abdecken und etwas abkühlen.
4. Das Ei in die warme, jedoch nicht mehr heiße Masse einarbeiten. Dann die Masse abgedeckt mindestens 3 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
5. In der Zwischenzeit für das Kompott die Feigen vorsichtig waschen, evtl. schälen. Die Birnen waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Birne würfeln oder in Spalten schneiden.

6. Den Zucker in einen Topf geben und goldbraun karamellisieren. Mit 70 ml Wasser und Portwein und Birnenlikör ablöschen. Die Zimtstange hinzufügen und die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen.
7. Speisestärke mit 1 EL Wasser verrühren, in den Sud geben und diesen damit binden.
8. Birnen in den Sud geben und kurz aufkochen. Feigen vierteln, zu den Birnen geben und den Topf vom Herd nehmen und die Früchte im Sud ziehen lassen.
9. In der Zwischenzeit Orange und Zitrone abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.
10. Schalenabrieb in einen Topf geben, mit 2 l Wasser aufgießen, Zimtstange, Vanilleschote und Zucker zugeben und aufkochen.
11. Aus der Grießmasse kleine Knödel formen und diese in das siedende (nicht kochende) aromatisierte Wasser geben und garen. Sobald die Knödel oben schwimmen, sind sie gar.
12. Mit einem Sieblöffel herausnehmen und sofort mit dem lauwarmen Kompott anrichten und servieren.

Pro Portion: 515 kcal / 2151 kJ

80 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 17 g Fett