

Reisauflauf mit Erdbeeren

Mengenangaben für **4 Portionen**



Rezept

Zutaten:

- Milch: 0,5 l
- (Natur-)Reis: 125 g
- Magertopfen: 250 g
- Butter: 40 g
- Eier: 3 Stück
- Salz: 1 Prise(n)
- Zucker: 30 g
- Nüsse, gerieben: 40 g
- Erdbeeren: 500 g
- Zitrone, unbehandelt: 1 Stück

Zubereitung:

Milch aufkochen, salzen und Reis darin weichkochen. Die Erdbeeren waschen, und in Stücke schneiden. Eier trennen und Eiklar zu

Schnee schlagen. Butter mit Zucker, Zitronenschale und Dottern schaumig rühren. Dottermasse und Topfen unter den

Reis heben und mit Nüssen und Erdbeeren vermengen. Zum Schluss den Schnee unterheben und in einer gefetteten Form ca. 40 Minuten bei 200°C backen.

TIPP

Der Reisauflauf lässt sich auch mit anderen Obstsorten der Saison perfekt kombinieren z.B. Birnen, Äpfel, Erdbeer-Rhabarber, Zwetschken, Marillen, ...

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
511 kcal	25 g	10 g	47 g	24 g	22 g	3,65 g	0,84 g

Allergen(e):

C - Eier	G - Milch	H - Schalenfrüchte
----------	-----------	--------------------