

Quelle: Land Oberösterreich

Reisauflauf mit Erdbeeren

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Milch: 500 ml
- (Natur) Rundkornreis: 125 g
- Magertopfen: 250 g
- Butter: 5 g
- Eier, Größe M: 3 Stück
- Salz
- Zucker: 30 g
- Nüsse, gerieben: 40 g
- Erdbeeren: 500 g
- Zitrone, unbehandelt: 1 Stück

Zubereitung:

- Milch aufkochen. Reis einrühren und bei geringer Hitze unter gelegentlichem Rühren weichkochen. Je nach Reissorte bei Bedarf etwas Flüssigkeit ergänzen. Den fertigen Reisbrei anschließend etwas abkühlen lassen.
- Frische Beeren verlesen, vorsichtig waschen und gut abtropfen lassen. Tiefgekühlte Beeren vollständig erhitzen, anschließend abkühlen lassen und bei Bedarf überschüssige Flüssigkeit abgießen.
- Von den vorbereiteten Beeren 250 g zum späteren Anrichten beiseitestellen.
- Zitronen heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben.
- Eier trennen. Eiklar mit einer Prise Salz zu einem festen Schnee schlagen.
- Dotter mit Zucker und Zitronenschale verrühren. Anschließend den Topfen unterrühren.
- Den etwas abgekühlten Reisbrei und die geriebenen Nüsse unter die Topfen-Dotter-Masse rühren.
- Die Beeren vorsichtig unterheben. Zum Schluss den Eischnee behutsam unter die Masse heben.
- Die Masse in eine gefettete, tiefe Auflaufform bzw. ein geeignetes tiefes Blech geben und glattstreichen.
- Im vorgeheizten Backrohr bei ca. 180 °C Heißluft etwa 35–45 Minuten backen, bis der Auflauf goldbraun und durchgebacken ist.
- Vor dem Portionieren kurz rasten lassen und mit den beiseitegestellten Früchten servieren.

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
438 kcal	17 g	5,6 g	45 g	22 g	23 g	0,46 g	3,14 g

Allergen(e):

C - Eier	G - Milch	H - Schalenfrüchte