

Grießauflauf mit Beeren

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:

1	L	Milch
200	g	Weichweizengrieß
50	g	Butter
3	ST	Eiweiß
1	Pr.	Salz
3	ST	Eidotter
50	g	Zucker

Zum Backen: Auflaufform mit 30 g zerlassener Butter bis zu den Rändern hin auf einstreichen.

Garnitur:

500	ml	Vanillesauce, herstellen
200	g	Beeren eurer Wahl, auftauten und mit etwas Zucker (event. Grandmanier) mariniert.

Herstellung:

1. Zuerst kochen wir die Milch unter Rühren kurz auf dem Herd auf.
2. Dazu kommen dann Grieß sowie Butter und werden unter rühren dazu gegeben.
3. Bei niedriger Hitze immer mal wieder umrühren und andicken lassen. Dann vom Herd nehmen.
4. Backofen auf 170 °C Ober/Unterhitze vorheizen.
5. Eiweiß vom Eidotter trennen, Eiweiß mit einem Handrührgerät / Küchenmaschine mit Salz zu Eischnee aufschlagen.
6. Eidotter mit Zucker schön cremig rühren.
7. Einen Schöpfer Grießbrei mit dem Eigelb-Zucker-Gemisch vermengen (Massenausgleich) und dann erst in den Restlichen Grießbrei einrühren.
8. Am Schluss den Eischnee vorsichtig unterheben.
9. Die Grießmasse in eine mit Butter ausgestrichene Form füllen und für ca. 45-50 Minuten im Ofen backen.
10. 5 Minuten anstehen lassen.
11. Vanillesauce herstellen.
12. Grießauflauf mit der Vanillesauce und den marinierten Beeren servieren.

