

Grießflammeri mit Himbeermark

Grießflammeri

500 ml Milch
Mark von $\frac{1}{2}$ Vanilleschote
60 g Zucker
80 g Weichweizengrieß
2 Eier, getrennt
abgeriebene Schale von **1** Bio-Zitrone
4 Blatt weiße Gelatine
4 EL Zitronensaft
250 g geschlagene Sahne



Himbeermark

250 g Himbeeren, plus einige mehr zum Garnieren
50 g Zucker
weiße Schokoladenornamente
Minzeblätter

Für den Grießflammeri die Milch mit dem Vanillemark und 30 g Zucker aufkochen. Den Grieß einrühren und bei schwacher Hitze 5 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Dann den Grieß in eine Schüssel füllen.

Die Eigelbe in den lauwarmen Grieß rühren, die Eiweiße mit den übrigen 30 g Zucker in der Küchenmaschine zu einem steifen Schnee schlagen. Beiseitestellen. Die Zitronenschale zum Flammeri geben. Inzwischen die Gelatine in kaltem Wasser einweichen und tropfnass mit dem Zitronensaft in einem Topf erwärmen, sodass sie sich auflöst. Unter den Grießflammeri rühren.

Die Schüssel mit dem Grießflammeri in ein Eiswasserbad stellen und den Flammeri rühren, bis er kalt ist. Nach und nach die Sahne unter den Flammeri mischen und den Eischnee unterheben. Den Grießflammeri in vier Savarinförmchen füllen und diese für 6 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Für das Himbeermark die Himbeeren mit dem Zucker und 2 Esslöffeln Wasser in einem Topf erhitzen und 10 Minuten sanft köcheln lassen. Anschließend durch ein Sieb streichen und das passierte Himbeermark kalt stellen.

Das Himbeermark als Spiegel auf vier Teller verteilen. Die Savarinförmchen unter warmem Wasser kurz erhitzen und die Grießflammeri auf den Teller stürzen und anrichten. Mit Himbeeren, Schokoladenornamenten und Minzespitzen garniert servieren.

Gesundheitstipp: »Neben Milch – mit viel Calcium für die Knochen – enthält auch Grieß viel hochwertiges Eiweiß, Mineralien und Vitamine der B-Gruppe, die unseren Stoffwechsel ankurbeln.«