

Topfen-Reisauflauf mit Himbeeren

Rezept Nr.
023



ZUBEREITUNG

- Reis in Milch aufkochen lassen und danach bei geringerer Hitze ca. 30 Minuten leicht köcheln lassen, nach Bedarf Wasser zugießen.
- Eier in Dotter und Klar trennen.
- Überkühlte Reismasse mit Dotter und Topfen gut vermengen.
- Mit einem Schuss Zitronensaft, Zitronenzesten und Zimt verfeinern.
- Eiklar mit Zucker und Vanillezucker zu Schnee schlagen und mit den Himbeeren unter die Reis-Topfenmasse heben.
- Die Masse in eine beschichtete Auflaufform füllen.
- Im Rohr bei 180 °C etwa 50 Minuten backen.

ZUTATEN (4 Portionen)

- 100 g Reis
- 300 ml Halbfettmilch 1,5 %
- Wasser nach Bedarf
- 3 Stück Eier
- 500 g Topfen
- 1 Schüsserl Himbeeren (ca. 130 g)
- 60 g Zucker
- Zitronensaft
- Zitronenzesten
- Vanillezucker
- Zimt

1 Portion

Kcal	250
Eiweiß	21 g
Fett	4,5 g
Kohlenhydrate	28 g
Ballaststoffe	2 g
Proteinheiten	2

Tipp: Zum Topfen-Reisauflauf passt hervorragend Fruchtmus oder Kompott dazu!