

## Wie bei Oma: Milchreis selber machen



### Zutaten für 4 Portionen

#### Für den Milchreis

- 1 l Milch
- 1 Esslöffel Zucker
- 1 Vanilleschote
- 250 g Milchreis
- 1 Prise(n) Salz

#### Für das Topping

- 4 Esslöffel Zucker
- 1 Teelöffel Zimt

Bei dem Geruch von Milchreis, auch **Reisbrei** genannt, muss ich immer an meine Zeit im Kindergarten denken. Einmal die Woche kam die Süßspeise dort auf den Tisch. Für viele Kinder war das jedes Mal ein Highlight. Süßes als Hauptspeise – was konnte es Besseres geben? Dazu gab's schlicht **Zimt und Zucker**. So einfach, so unfassbar gut.

Heute weiß ich: Man kann noch so viel mehr mit dieser sämigen, weichen Nascherei anfangen. Man kann sie mit Kokosmilch oder Sahne anrühren, für Aufläufe und sogar für Kuchen verwenden. Außerdem muss Milchreis nicht immer als süße Hauptspeise verzehrt werden. Auch als **Dessert** oder kleiner, süßer **Snack** macht er sich ganz wunderbar. Wie du merkst: Milchreis geht immer!

### Welcher Reis macht den besten Milchreis?

Die wichtigste Zutat im Milchreis ist, klar, der **Reis**. Aber

welche der über **100.000 Reissorten** eignet sich am besten für die Süßspeise?

Reis lässt sich grob in 3 Kategorien einordnen: **Lang-, Mittel- und Rundkornreis**. Zu den Eigenschaften lässt sich sagen: Je runder das Korn, desto mehr Stärke enthält es und umso weicher wird es dadurch beim Kochen.

Für unseren süßen Klassiker eignen sich demnach vor allem **Rundkorn-Reissorten**. Eine der bekanntesten ist der **Arborio**, der als Bruchreis im Supermarkt schlicht unter dem Namen „**Milchreis**“ verkauft wird. Er wird sehr weich und gibt viel Stärke an die Milch ab. Dadurch erhält die Süßspeise seine cremige Konsistenz.

Solltest du einmal keinen Milchreis im Haus haben, empfehle ich dir **Sushireis** zu verwenden. Auch er ist ein Rundkornreis und gibt viel Stärke ab, um den Milchreis seine klebrige Konsistenz zu geben.

Am wenigsten eignet sich Langkornreis wie **Jasmin oder Basmati**. Er gibt kaum Stärke ab, sodass du zusätzliche Stärke in die heiße Milch rühren müsstest, um diese anzudicken. Die Körner bleiben eher bissfest und verkleben kaum.

### Welche Milch für Milchreis?

Neben dem Reis ist natürlich auch die **Milch** ausschlaggebend für den Geschmack. Aber Milch ist nicht gleich Milch. Welche also eignet sich am besten für cremige Ergebnisse?

#### Der Klassiker: Frische Vollmilch

Ganz klassisch kannst du **Vollmilch** benutzen. **3, 8 % Fett** bringen ein rundes, sattes Milcharoma in die Süßspeise. Ich empfehle dabei, stets **Biomilch** zu verwenden – die schmeckt einfach so viel frischer.

#### Deluxe: Aber bitte mit Sahne

Die luxuriösere Variante der Speise stammt aus Dänemark und nennt sich dort „**Risalamande**“. Dem fertigen Milchreis werden geschlagene **Sahne** und gehackte **Mandeln** untergehoben. Serviert wird die dekadente Süßspeise mit heißen Kirschen.

## Wie bei Oma: Milchreis selber machen

### Vegan: Ganz ohne tierische Zutaten

Keinen Bock auf tierische Zutaten? Kein Problem. Du kannst deinen Milchreis ganz prima mit **Pflanzenmilch** herstellen. Das süßliche Aroma von **Soja-, Mandel- oder Hafermilch** passt ausgezeichnet zu der Süßspeise.

Mit **Kokosmilch** zubereitet bekommt dein süßer Snack eine herrlich exotische Note. Ein paar Stückchen frische Mango dazu und du fühlst dich gleich wie in der Karibik.



Urlaubshunger? Kokosmilchreis mit Mango-Bananenpüree

### Das richtige Mengenverhältnis von Reis zu Milch

Kurz und knapp: Auf **1 Teil Reis** kommen **4 Teile Milch**. Das heißt, du benötigst immer genau **4 Mal** so viel Milch wie Reis. 250 g Reis werden also mit **1 Liter Milch** gekocht.

Du magst es etwas flüssiger? Dann rühre nach und nach so viel **Milch** unter den fertigen Milchreis, bis dir die Konsistenz zusagt.

### Das Grundrezept: Milchreis selber machen

Genug von der grauen Theorie - jetzt gibt's Süßes, Baby! Topf auf den Herd, Kochlöffel gezückt und schon wird losgerührt. Die wichtigste Zutat nicht vergessen: Eine große Portion Liebe!

- 1 -

Milch mit Zucker aufkochen. Vanilleschote längs aufschneiden und Vanillemark auskratzen. Schote und

Mark zu der Milch geben.



- 2 -

Milchreis und Salz in die kochende Milch geben.



- 3 -

Milchreis bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren 25-30 Minuten quellen lassen. Vanilleschote entfernen.

## Wie bei Oma: Milchreis selber machen



- 4 -

Für das Topping Zucker mit Zimt vermengen.



- 5 -

Milchreis mit Zimt-Zucker-Mischung bestreut servieren.



### Milchreis kochen: Tipps und Tricks

#### Wie lange muss Milchreis kochen?

Wenn du den Milchreis in die kochende Milch gegeben hast, kochst du ihn zunächst kurz auf. Dann lässt du ihn bei geringer Hitze **25-30 Minuten** unter gelegentlichem **Rühren** köcheln, bis dir die Konsistenz zusagt. Oft wird dieser Vorgang auch „quellen lassen“ genannt.

#### Milchreis aus dem Backofen

Nicht nur dein Herd, sondern auch dein **Backofen** hat's drauf! Milchreis in die kochende Milch schütten und einmal aufkochen lassen. Den Topf mit Deckel bei **120 °C** in den Backofen geben und den Milchreis dort ca. **30 Minuten** ausquellen lassen. Während der Zeit ca. **2-3 Mal umrühren**, damit die Reiskörner nicht verklumpen.

#### Milchreis aus der Mikrowelle

Es soll ja Menschen geben, die ein ganzes Menü nur mit einer Mikrowelle kochen können. Ich kann nur eine Sache super in der Mikro: Milchreis kochen. Und das geht so:

Ich gebe den Milchreis und die Milch in ein mikrowellengeeignetes Gefäß. Zuerst koche ich das Ganze ca. **7 Minuten** bei **900 Watt** kurz auf. Anschließend wird der Milchreis für **25 Minuten** bei **300 Watt** fertig gegart. Ab und an mal umrühren, Zucker und Zimt nach dem Garen drüberstreuen und fertig ist der Mikrowellen-Milchreis.

#### Milchreis aus dem Schnellkochtopf

Für alle mit schnellem Milchreis-Heißhunger: Wie du sicher schon vermutest, verkürzt sich die Zubereitungszeit in einem Schnellkochtopf um ein Vielfaches. Dazu gibst du einfach **Milch**, ein Stückchen **Butter** (verhindert das schäumende Aufkochen der Milch) und **Zucker** in einen **Schnellkochtopf** und kochst alles auf. Dann rührst du den **Reis** ein und schließt den Topf. Die Temperatur auf ein Minimum reduzieren und den Milchreis ca. **10 Minuten** garen. Danach den Topf von der Kochstelle nehmen und abdampfen lassen.

#### SOS: Erste Hilfe für deinen Milchreis

Einmal nicht aufgepasst und schon ist's passiert: Der Milchreis ist angebrannt. Oder ist er irgendwie ... zäh wie Kleister? Oder so unglaublich süß, dass dir die Zähne fast ausfallen? Keine Panik, das bekommst du wieder hin.

# Wie bei Oma: Milchreis selber machen

## Oh nein, mein Milchreis ist angebrannt!

Das passiert, ähnlich wie bei Risotto, schneller als du gucken kannst. Gerade zum Ende der Garzeit heißt es rühren, rühren und noch mehr rühren.

Wenn es nun doch passiert und dein Milchreis am Boden angebrannt ist, Ruhe bewahren! Nicht Rühren! Denn dadurch würden sich die bitteren, verbrannten Partikel vom Boden im gesamten Milchreis verteilen. Füll den Milchreis einfach in einen anderen Topf um und koche ihn darin weiter. So bleibt der angebrannte Teil im alten Topf und nur die Guten kommen ins neue Töpfchen.

## Scheibenkleister: Mein Milchreis ist total pappig!

Dein Milchreis ist viel zu fest und so gar nicht mehr cremig? Das passiert den Besten, denn die richtige Konsistenz ist ein Drahtseilakt und perfektes Timing. Rühre einfach nach und nach so viel Milch unter den fertigen Milchreis, bis dir die Konsistenz wieder zusagt. So einfach ist das.

## Argh – mein Milchreis ist viel zu süß!

Na, ist die kleine Zuckerschnute mit dir durchgegangen? Nicht schlimm. Sahne ist die Lösung. Schlage einen Becher Sahne steif und mische sie unter den erkalteten Milchreis. Wenn du das Ganze dann noch mit eher säuerlichen Früchten servierst, wird die Süße prima ausgeglichen.

## Der letzte Schliff: Milchreis verfeinern

Wie hätten's denn gern? Klassisch mit Vanille oder Zitrone oder lieber mal unkonventionell mit Schokolade? Kann man Milchreis überhaupt noch besser machen? Ja, du kannst!

### Milchreis mit Vanille

Die einfachste Art, Milchreis zu verfeinern, ist eine Vanilleschote auszukratzen und das Mark von vornherein mit der Milch aufzukochen. Wenn du keine Schote zur Hand hast, tut's auch ein Tütchen Vanillezucker oder ein paar Tropfen Vanillearoma.

### Milchreis mit Schokolade

Ohne Schokolade ohne dich? Dann rühr doch nach Belieben Kakaopulver in die kochende Milch. Das Ergebnis ist ein wahr gewordener Traum für kleine und

große Schokoholics.

### Milchreis mit Zitrone

Auch sehr bekannt und beliebt: Milchreis mit Zitronenschale aufpeppen. Einfach 1/2 Teelöffel Zitronenschale von einer Bio-Zitrone in die Milch reiben und mitkochen. Aber Vorsicht: Zu viel des Guten kann schnell bitter schmecken.

### Milchreis mit Grieß

Dir kann es gar nicht cremig genug sein? Dann rühre doch mal kurz vor Ende der Garzeit etwas Grieß unter dein Milchreis. Das macht ihn noch cremiger und feiner im Geschmack.

### Milchreis mit Puddingpulver

Puddingpulver ist ein kleines Wundermittel. Nicht nur in Torten macht es sich klasse, auch für Milchreis kannst du es prima verwenden. Dadurch erhält er eine herrliche, puddingartige Konsistenz und wird wunderbar vollmundig.