

Gewürz-Grießflammerie mit Mandarinenragout - ein Rezept von Martin Fauster



Nun beginnt sie wieder, die „stade Zeit“. Gerade während der kalten Jahreszeit haben viele Lust auf (warme) Gerichte mit Grieß – probieren Sie diesen süßen Winterklassiker von Martin Fauster! Zu einer ausgewogenen Ernährung gehören u.a. zwei Portionen Obst am Tag (1 Portion = eine Hand voll). Das häufig in Obst, v.a. aber in Zitrusfrüchten wie der Mandarine enthaltene Vitamin C wirkt als Antioxidans und ist an vielfältigen Stoffwechselprozessen beteiligt. Einzig Grapefruits sollten von Krebspatienten unter Behandlung gemieden werden, da Wechselwirkungen mit Medikamenten auftreten können. Gewürze sind nicht nur wichtig für den Geschmack, sie können auch die Verdauung unterstützen und enthalten oft in höheren Konzentrationen (als Obst und Gemüse) bioaktive Inhaltsstoffe wie zum Beispiel ätherische Öle – diese werden mit vielen positiven gesundheitlichen Wirkungen in Zusammenhang gebracht. Der im Rezept enthaltene Sternanis weist unter anderem eine verdauungsfördernde, entzündungshemmende und wärmende Wirkung auf und enthält bis zu 90% des ätherischen Öls Anethol.

Zutaten für 4 Personen:

Für das Grießflammerie:

40 g Zucker

250 ml Milch

1,5 g	Quatre-épices Gewürz (als fertige Mischung im Handel erhältlich)
40 g	Dinkelgrieß
1	Vanillestange
1	Sternanis
1 Prise	Salz
2 Blatt	Gelatine
250 ml	angeschlagene Sahne
30 g	Trockenpflaumen
25 g	Trockenaprikosen
25 g	getrocknete Cranberrys

Abrieb einer halben Zitrone

Für das Mandarinenragout:

400 ml	frisch gepresster, passierter Mandarinenensaft
8 g	Speisestärke
4 Stk.	Mandarinen

etwas Saft einer Zitrone

Abrieb einer halben Mandarine

Tipps von Martin Fauster:

- Grießbrei und Mandarinenragout können Sie auch bereits am Vortag zubereiten.
- sehr schön und passend ist es, das Dessert mit Granatapfelkernen zu garnieren.
- statt in einer Terrinenform können Sie den Nachtisch auch portionsweise in Gläsern (Tumblern) anrichten.

Zubereitung (Zubereitungszeit: ca. 60 Min.)



Als erstes die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Anschließend Milch, Zucker und alle Gewürze in einen Topf geben. Hierzu die Vanille mit einem Messer aus der Pulpe kratzen und beides hinzufügen. Die Milch einmal aufkochen.



Den Grieß mit einem Schneebesen unter Rühren zugeben und ca. 4-5 Minuten unter ständigem Rühren bei mäßiger Hitze köcheln lassen, bis ein dicker Grießbrei entsteht.



Den Brei jetzt vom Herd nehmen und die eingeweichte Gelatine ausdrücken und unterrühren. Die Masse auf einem Backblech ausbreiten und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.



Die Gewürze (Vanilleschoten und Sternanis) aus der kühlen Grießmasse entfernen. Die Massen in eine Schüssel geben und kurz mit einem Schneebesen verrühren. Abschließend erst die angeschlagene Sahne und danach die in kleine Stücke geschnittenen Trockenfrüchte unterheben. In eine Terrinenform oder in Gläser (Tumbler) geben und kühlstellen (am besten dies bereits am Vortag machen, damit das Grießflammerie richtig fest wird).



Für das Mandarinenragout den Mandarinenensaft erhitzen und kurz etwas reduzieren lassen. Anschließend das Stärkemehl mit 3 EL Wasser anrühren und den Saft damit binden (einmal richtig aufkochen lassen). Die Mandarinen schälen und in die einzelnen Spalten zerteilen und in Wasser einweichen. Dann das Weiße, was sich noch an der Haut befindet, vorsichtig mit einem Messer abkratzen.



Anschließend die Mandarinenpalten in die warme Sauce legen und für den nächsten Tag in den Kühlschrank stellen bzw. den Nachtisch gleich anrichten. Zum Schneiden des Grießflammeries am besten ein scharfes Messer verwenden, das Sie davor kurz in lauwarmes Wasser getaucht haben.

Guten Appetit!
