

Dinkelgrieß mit Erdbeerchutney (oder anderes Obst)

Für 8 Portionen benötigt ihr:

1 l Hafermilch
120 g Dinkelgrieß
5 El Ghee (wenn ihr keine Ghee zur Hand habt, könnt ihr Butter verwenden)
½ Tl Ceylon Zimt
½ Tl Vanillepulver oder das Mark einer Vanilleschote

Ghee im Topf erhitzen, den Dinkelgrieß unterrühren und mit der Hafermilch aufgießen. Zimt und Vanillepulver einrühren, ca. eine Minute köcheln lassen und vom Herd nehmen. In Dessert Gläser füllen oder abkühlen lassen, wenn es auf Teller angerichtet wird (es lässt sich warm besser in Gläser füllen).

Für das Erdbeerchutney:

500 g Erdbeeren, je nach Größe halbieren oder vierteln
2 El Kokosöl (Dr. Georg)
2 El klein gehackter Ingwer
2 El Kokosblütenzucker, oder Mascobado (philippinischer Vollrohrzucker)
¼ Tl Ceylonzimt
2 Gewürznelken, gemörsert/gemahlen
1 Sternanis, gemörsert/gemahlen
ein Paar frische Minzeblätter
1 El Mandelplättchen (in der Pfanne geröstet)
etwas Wasser
optional: 8 cl Orangenlikör 40 %

In einem Topf Kokosöl, Gewürze und Ingwer erhitzen, bis es duftet. Die Erdbeeren dazu geben und kurz mit schmoren. Etwas Wasser aufgießen, 100 – 200 ml, ca. 15 Minuten köcheln lassen (je nach Konsistenz der Erdbeeren). Eventuell die Erdbeeren etwas zerstampfen.

Mit dem Zucker und Orangenlikör abschmecken. Wenn Kinder mit essen, könnt ihr anstatt Orangenlikör auch den Saft von einer unbehandelten Orange verwenden. Und den Ingwer reduzieren!

Den Grieß mit dem Erdbeerchutney nacheinander im Glas anrichten und mit frischer Minze und Mandelplättchen garnieren.

Die Erdbeeren kann man auch gefrostet verwenden und das Obst ist natürlich ersetzbar.

Gutes Gelingen...