

Orangen-Buchweizengrütze mit Nüssen

Zutaten (für 2 Personen):

- 500 ml ungesüßter Mandeldrink
- 1 Prise Salz
- 100 g Buchweizengrütze
- 1 große Orange
- 2 EL Mandeln
- 2 EL Pistazienkerne
- 2 TL (nach Belieben) Reissirup
- 2 EL ausgelöste Granatapfelkerne

Den Mandeldrink mit Salz in einem Topf aufkochen. Die Buchweizengrütze unter Rühren einrieseln lassen, einmal aufkochen, dann mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit die Orange schälen, dabei auch die weiße Haut mit entfernen. Die Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden, den austretenden Saft auffangen und den Rest der Orange gut ausdrücken.

Mandeln und Pistazienkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze hell rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Die Buchweizengrütze vom Herd nehmen, den Orangensaft und nach Belieben Reissirup unterrühren. Zum Servieren die Grütze auf Schalen verteilen, mit Orangenfilets und Granatapfelkernen garnieren und mit Mandeln und Pistazien bestreuen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 30.09.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen