

Orangenmilchreis mit Schokoladensauce



Zubereitungszeit

30 Minuten + ca. 15 Minuten quellen lassen

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien:	560 kcal
Eiweiss:	11 g
Fett:	27 g
Kohlenhydrate:	64 g

Zutaten für 4 Portionen

2	Bio-Orangen
6.5 dl	Milch
150 g	Rundkornreis, z. B. Originario
1 Prise	Salz
40 g	Zucker
1 EL	Butter
2 EL	Cointreau

Schokoladensauce

1 dl	Rahm
100 g	dunkle Schokolade, z. B. Crémant

Zubereitung

1. Orangenschale fein abreiben. Mit Milch, Reis und Salz aufkochen. Reis bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Minuten köcheln lassen. Herd ausschalten, Reis auf der warmen Herdplatte zugedeckt ca. 15 Minuten quellen lassen, bis die Milch aufgesogen und der Reis weich ist. Reis mit Zucker süßen. Pfanne vom Herd ziehen und Butter unter den Reis ziehen. Zugedeckt warm stellen. Orange samt weisser Haut mit einem Messer schälen. Orangenfilets vorsichtig zwischen den Trennwänden herauslösen. Mit Cointreau marinieren.
2. Für die Sauce Schokolade hacken. Rahm bei kleinster Hitze erwärmen. Pfanne vom Herd ziehen, Schokolade begeben und schmelzen lassen. Milchreis mit Orangenfilets und Schokoladensauce servieren.