

Grießbrei

Eigentlich braucht es dafür wohl kaum ein ‚Rezept‘, aber die Mengenangaben können vielleicht hilfreich sein, damit es auch wirklich klappt und der Grießbrei nicht zu fest oder flüssig wird.

Zutaten

Für 2 Portionen

750ml Milch

130g (Dinkel-) Grieß

30g Butter

2 EL Zucker

1 Prise Salz

Evtl. auch Vanille, Zimt, Honig

Zubereitung

Alles außer dem Grieß in einem Topf erhitzen und langsam unter rühren zum aufkochen bringen – Vorsicht, die Milch fängt sehr schnell an überzukochen, also immer dabei bleiben. Dann den Topf vom Feuer nehmen, den Grieß langsam unter ständigem rühren dazugeben, in die Teller füllen und noch ein paar Minuten ziehen und etwas abkühlen lassen.

Darüberhinaus

Den Butter, Zucker oder die Gewürze kann man natürlich nach Belieben auch weglassen. Je nach Vorlieben kann man den Grießbrei beispielsweise mit Schokostreuseln oder bunten Zuckerstreusel, Nüssen, Früchten oder etwas Zimt bestreuen; sehr gut passt zum Grießbrei auch Apfelmus, Kompott oder auch etwas Marmelade.

Für einen veganen Grießbrei kann man auch Pflanzenmilch nehmen ohne dass man das Rezept wesentlich ändern müsste; den Butter kann man natürlich auch durch Margarine ersetzen.

Wer Grieß selber mahlen will braucht neben der Mühle noch zwei Siebe mit 0,5 um 1mm. Am besten eignen sich Dinkel, Einkorn oder Weizen. Die Körner auf feiner bis mittlerer Stufe mahlen, mit dem gröberen Sieb den Schrot aussieben. Den Rest mit dem feineren Sieb in Auszugsmehl und Grieß trennen.