

Panierte Grießschnitten

Ein dicker glutenfreier Grießbrei dient als Basis für diese herrliche Süßspeise. Paniert und ausgebacken sind die zarten Schnitten eine ideale Hauptspeise oder Dessert!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, eifrei, fruktosearm und milchfrei siehe Tipp am Rezeptende



Für 2 Personen = 6 Stücke

Für die Grießmasse:

$\frac{1}{2}$ L Milch (ggf. laktosefrei)
25g Butter (ggf. laktosefrei)
1 Prise Salz
1 EL Zucker
130g Reis-, Mais-, oder Hirsegrieß

Außerdem:

1 Ei, verquirlt
Einige EL glutenfreie Semmelbrösel mit $\frac{1}{2}$ TL Zimt gemischt
Fett zum Braten

1. Milch, Butter, Salz und Zucker in einen Kochtopf geben und unter rühren erhitzen.
2. Grieß zugeben und unter rühren zum Kochen bringen. Topf von der Kochstelle nehmen, mit einem Deckel verschließen und 15 Minuten quellen lassen.
3. Die Grießmasse durchrühren und auf ein mit Wasser benetztes, großes Schneidebrett etwa 1,5 cm dick aufstreichen. Die Grießmasse auskühlen lassen, dann in Stücke schneiden.
4. Das Fett in einer Pfanne erhitzen. Die Grießschnitten

zuerst in Ei, dann in Semmelbrösel wenden und von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Sofort servieren.

Tipp: Grießschnitten schmecken köstlich mit Kompott, Marmelade, Vanillesoße oder einer Zucker-Zimt-Mischung.

Milchfrei – Tipp: Einen pflanzlichen Milchersatz anstatt Milch verwenden. Vegane Margarine einsetzen.

Fruktosearm – Tipp: 2 EL Getreidezucker anstatt Zucker verwenden. Als Beilage einen fruktosearmen Fruchtaufstrich wählen.

Bild 1: Auskühlen der Grießmasse auf einem Schneidebrett.





