

Grießauflauf: Einfach & gesund

Roggen, Gerste, Mais, Dinkel oder auch Grieß – heimisches Getreide kommt in Osttirol wieder vermehrt auf den Speiseplan. Der beliebte Grießauflauf ist eines jener Gerichte, das viele von uns noch aus der Kindheit kennen. Regional, gesund und einfach zu essen ist in der heutigen Zeit wieder angesagt.

- Vorbereitungszeit: 50 Minuten
- Garzeit: 50 Minuten
- Gesamtzeit: 100 Minuten
- Portionen/Menge: 4 Portionen

Zutaten

- 200 g Dinkelgrieß (oder auch Weizengrieß)
- 800 ml Milch
- 20 g Butter
- 4 Esslöffel brauner Vollrohrzucker (kann auch normaler weißer Zucker sein)
- 1 Vanillezucker, etwas Zitronenabrieb
- 3 Eier
- 1 Prise Salz
- Fett und Brösel für die Form
- Apfelmus, Staubzucker und etwas Zimt

Zubereitung

Alle Zutaten und die Auflaufform bereit stellen. Die Milch mit der Butter und einer Prise Salz aufkochen, den Dinkelgrieß dazugeben und unter ständigem Rühren zu einem dicken Brei kochen. Anschließend die Masse abkühlen lassen.

Die Eier trennen. Zuerst wird das Eiweiß steif geschlagen und zur Seite gestellt. Die Eidotter mit Zucker, Vanillezucker und Zitronenabrieb

schaumig schlagen. Den abgekühlten Grießbrei unterrühren. Zum Schluss wird das Eiweiß untergehoben. Nicht mehr zu viel rühren, denn sonst fällt die Masse zusammen.

Der Grießauflauf wird nun für ca. 50 Minuten bei 175 Grad (Ober- und Unterhitze) im Ofen gebacken. Die Backzeit hängt vom jeweiligen Backrohr ab. Wenn der Auflauf eine schöne Farbe hat, ist er fertig.

Mit Staubzucker bestreuen und in der Auflaufform servieren. Besonders gut schmeckt der Grießauflauf mit Apfelmus, Zimt und Staubzucker.
Mahlzeit!

Tipps der Köchin

- Wer den Grießauflauf gerne fruchtig mag, kann bereits in die Masse geriebene Äpfel, Kirschen oder ähnliches Obst dazugeben und mitbacken.
- Besonders gut schmeckt der Auflauf mit einem Himbeerspiegel. Für ein schönes Aussehen kann man die Beeren durch ein Sieb streichen, mit etwas Zucker und Zitrone verfeinern. Ich mache das jedoch nicht, da ich finde, dass man die ganze Frucht essen sollte.
- Ich koche meine Gerichte gerne mit Dinkel. Man kann aber auch Weizengrieß für die Zubereitung nehmen.
- Das Eiweiß wird zuerst steif geschlagen. Das hat den Grund, dass man die Rührstäbe nicht abwaschen muss.
- Als Nachspeise serviert, kann man mit einem Ring runde Kuchen ausstechen und garnieren.
- Auch am nächsten Tag schmeckt der Grießauflauf noch ausgezeichnet – man kann ihn aufwärmen oder auch kalt essen.