

## Veganer Milchreis



Milchreis lässt sich einfach so wunderbar vorbereiten, denn je länger er ausquellen kann, desto besser wird er: er ist also das ideale Gericht, welches man mittags vorkochen kann, um es abends zu essen. Und wenn Eure Kinder

keine Freunde von süßen Hauptgerichten sind, dann gebt ihnen doch mal gut gekühlten veganen Milchreis mit Apfelmus und Zimt zum Frühstück oder als Pausenvesper mit - sie werden es lieben! Das Grundrezept dieses Klassikers stammt noch aus meiner Kindheit: allerdings wurde der Milchreis damals noch mit Kuhmilch und nur weißem Rundkornreis zubereitet. Da ich ja ständig versuche, den Vollwertanteil in unserer Familienküche zu erhöhen, habe ich lange herumexperimentiert, wo bei meinen Kindern bei Milchreis die Vollkornakzeptanz aufhört: in unserer Familie sind das 50 % Vollwertanteil ... aber vielleicht akzeptieren Eure Kinder ja auch mehr Vollkornreis? Mit diesen Verhältnissen könnt Ihr also getrost spielen. Das Wichtige an einem veganen Milchreis mit Vollwertanteil ist, daß er lange genug quellen kann, um nicht mehr soviel "Biß" zu haben: aber wenn Ihr Eurem Milchreis genügend Zeit gebt, ist das mit diesem Rezept kein Problem.

### Zutaten

- 2 l Hafermilch (oder jede andere Pflanzenmilch Eurer Wahl)
- 20 g Birkenzucker (selbstverständlich könnt Ihr auch Rohrohrzucker nehmen)
- 150 g Vollkorn-Milchreis (Rundkornreis)
- 150 g Milchreis (Rundkornreis)
- 2 Prisen Salz

optional als Topping:

- Apfelmus oder Apfelmark
- Zimt oder eine Mischung aus Zimt und (Birken-)Zucker

Bitte immer biologisch angebaute Zutaten verwenden - es macht so einen großen Unterschied: im Geschmack und für unsere Erde!

### Zubereitung

Man gibt die Hafermilch in einen großen Topf und erhitzt sie langsam. Fängt die Pflanzenmilch an zu köcheln, gibt man alle restlichen Zutaten in den Topf und rührt so lange, bis alles wieder zu kochen beginnt. Dann stellt man die Temperatur des Herdes so weit runter, daß der Inhalt des Kochtopfes gerade noch so köchelt und läßt das Ganze bei gekipptem Deckel (das ist wichtig, damit die Flüssigkeit entweichen kann!) vor sich hinkochen: bis die Flüssigkeit so weit eingekocht ist, daß man den Reis an der Oberfläche erkennen kann. Gerne hin und wieder kräftig umrühren, ein andauerndes Rühren ist bei dieser geringen Hitze nicht nötig, solange noch genügend Flüssigkeit im Topf ist. Sobald eine milchreisartige Konsistenz zu erkennen ist (auch, wenn man beim Umrühren meint, es wäre noch viel zu flüssig!), wird der Herd ausgeschaltet und der Deckel vollständig aufgesetzt. Bei herkömmlichen Elektroherden darf der Topf einfach auf der Herdplatte stehen bleiben, um die Restwärme zum Ausquellen des Milchreises zu nutzen. Bei Induktionsherden und Gasherden (und sobald die Herdplatte des Elektroherdes gar keine Wärme mehr abgibt), kann man einen Trick unserer Großmütter anwenden und den Milchreistopf im Bett oder auf der Couch mit Decken warm einpacken: so gibt der Topf nicht zu schnell zu viel Wärme ab und der Inhalt kann ganz langsam völlig gar werden. Im Sommer stelle ich meinen fertiggekochten Milchreis in die Sonne und im Winter auf unsere Ofenbank - aber der Trick mit dem Zudecken ist einfach zu schön, um ihn nicht zu erwähnen. Nach ein, zwei Stunden (gerne auch länger!) ist auch der härteste Vollkornreis weichgekocht und bei unserem Mischungsverhältnis hat er in Kombination mit dem weißen Reis den perfekten Biß, den ein Milchreis meiner Meinung nach haben sollte. In unserer Familie gehört zu Milchreis unbedingt reichlich Apfelmus: im allerbesten Fall selbst gekochtes, mit ganz vielen Stücken!

Wenn wir keine Lageräpfel mehr haben, greifen wir aber auch gerne zu verschiedenen Sorten Apfelmark. Ganz egal ob Apfelmus oder Apfelmark: auf jeden Fall verlangt ein veganer Milchreis nach einer kräftigen Prise Zimt. Ob man diese direkt draufstreut oder in Kombination mit Zucker oder Birkenzucker, bleibt jedem selbst überlassen. Genau wie die viel diskutierte Frage, ob ein Milchreis warm oder kalt gegessen werden sollte: ich habe es da einfach, denn ich mag beide Varianten genau gleich gerne.