



Grieß

So schmeckt Kindheit

Schon beim Gedanken an Grießbrei wird es einem warm ums Herz und es werden Kindheitserinnerungen wach! Denn keiner kann ihn so gut zubereiten wie Oma. Ein Hoch auf das zerkleinerte Getreidekorn.



Klassischer Grießbrei

Zutaten für 4 Portionen

500 ml Milch, 200 ml Sahne, 80 g Zucker, 1 Zitrone, 80 g Grieß

Zubereitung

Milch, Sahne und Zucker mischen. Schale der Zitrone hineinreiben und alles aufkochen. Unter ständigem Rühren Grieß einrieseln lassen. Masse bei geringer Hitze ca. 5 Minuten köcheln. Den Grießbrei unter gelegentlichem Rühren lauwarm abkühlen lassen. Dazu passt Zimt und Zucker.

Es ist klein, fein und superlecker – kein Wunder, dass alle das helle Körnchen lieben. Grieß ist sehr vielseitig, er kann sowohl süß als auch herzhaft zubereitet werden und es gibt ihn in den unterschiedlichsten Varianten.

Was ist Grieß?

Grieß wird aus Getreide gemacht und so ähnlich hergestellt wie Mehl. Allerdings hat dabei die Mühle eine andere Einstellung. Bei der Grießherstellung gibt es mehrere Stufen: Nach Grobreinigung, Auslese und vielen Reinigungsprozessen wird das Korn geschält und dann vermahlen. Zwischen den Mahlgängen wird dabei Grieß abgesiebt. Bei der Körnung gibt es die Varianten grob, mittel und fein. Am häufigsten kennt man Hartweizen- und Weichweizengrieß. Es gibt aber auch Dinkelgrieß, Gerstengrieß, Hirsegrieß, seltener Hafergrieß, sowie Buchweizengrieß und die Polenta – sie besteht aus Maisgrieß.

Zum Backen verwendet Oma am liebsten Weichweizengrieß. Auch für Süßspeisen wie Grießbrei, Grießklößchen und Grießschmarren eignet er sich am besten. Aus Hartweizengrieß werden hauptsächlich Teigwaren hergestellt.

Gehaltvoll und gesund

Grieß ist sehr gehaltvoll und besitzt viele wichtige Nährstoffe. Er ist reich an

Text: Sabine von Kienlin • Fotos: Yvonne Vahlrand (4)



Zwetschgen-Grieß-Auflauf

Zutaten für 4-6 Portionen

500 ml Milch, 1 Prise Salz, 160 g Grieß, 80 g Butter, 80 g Zucker, 1 Pck. Vanillezucker, etwas gemahlener Zimt, 4 Eier (Größe M), 200 g Sauerrahm, Fett für die Form, 500 g Zwetschgen, etwas Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung

Milch und Salz in einen Topf geben, auf den Herd stellen und aufkochen. Den Grieß unter Rühren einrieseln lassen, einmal kurz aufkochen. Dann den Topf vom Herd nehmen. Butter, Zucker, Vanillezucker und Zimt schaumig rühren. Die Eier trennen. Eigelbe einzeln nach und nach gut unter die Buttermasse rühren. Danach den Grießbrei löffelweise einrühren. Eiweiße steif schlagen und zusammen mit dem Sauerrahm unterheben. Die Grießmasse in eine gefettete Auflaufform füllen und glatt streichen. Zwetschgen waschen, halbieren, entkernen und die Grießmasse damit gleichmäßig belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 45-50 Minuten backen. Mit Puderzucker bestäubt servieren.



Halbierte Zwetschgen gleichmäßig auf der feinen Grießmasse verteilen.

Mineralstoffen, Spurenelementen, Eiweißen und Ballaststoffen. Auch besitzt das helle Korn viele B-Vitamine, Folsäure sowie Vitamin E und K und ist daher gut für Körper wie Nerven. Darüber hinaus weist Grieß viel Magnesium, Eisen, Calcium, Kalium sowie Zink auf. Sein Anteil an Kohlenhydraten ist hoch, der von Fett eher gering. Grieß ist also rundum gesund und schmackhaft – das wusste auch schon Oma. ♦

Grießnockerlsuppe

Zutaten für 4 Portionen

250 ml Wasser, 1 EL Butter, Salz, 100 g Grieß, 2 Eier (Größe M), Pfeffer, Muskatnuss, 1 1/2 l Fleischbrühe, 1 Bund Schnittlauch

Zubereitung

250 ml Wasser, Butter und 1/2 TL Salz aufkochen. Den Grieß dazugeben und dabei kräftig rühren, bis sich die Masse vom Topfboden löst. Den Grießbrei abkühlen lassen. Inzwischen einen großen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Die Eier nacheinander unter den etwas abgekühlten Grieß rühren und die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Mit zwei Teelöffeln aus der Grießmasse kleine Nocken abstechen und im nicht mehr kochenden Wasser etwa 10 Minuten gar ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen. Fleischbrühe erhitzen, Grießnocken auf Teller verteilen und mit der heißen Brühe übergießen. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, in Röllchen schneiden und über die Suppenportionen streuen.

