

Informationen zur Sendung vom 07.10.2025

Grießbrei mit geschmorten Apfelspalten

Von Ulla Scholz

Zutaten (1-2 Personen)

Grießbrei

500 ml Milch
50 g Grieß
1 Päckchen Vanillezucker
30 g Butter
Nach Gusto: 2 EL geschlagene Sahne

Gebratene Apfelspalten

200 g Äpfel
1 TL Butter
1 TL brauner Zucker
etwas Zitronensaft und Zitronenabrieb
Prise Kardamom
Prise Zimt

Außerdem

Handvoll Walnüsse

Zubereitung

Die Milch mit dem Vanillezucker erhitzen. Den Grieß einrieseln lassen und dabei beständig rühren. Wenn die Masse andickt, die Butter unterheben, alles einmal aufkochen und zur Seite stellen.

Die Äpfel waschen, in Spalten teilen und entkernen. In einer Pfanne die Butter schmelzen und die Apfelspalten leicht anbraten. Abgeriebene Zitronenschale, Kardamom und Zimt zugeben, dann mit Zucker bestreuen und mit etwas Zitronensaft ablöschen. Kurz ziehen lassen.

Die Walnüsse in einer Pfanne oder unter dem Grill rösten. Den Grießbrei noch einmal aufkochen und mit geschlagener Sahne oder etwas Milch glattrühren.

Anrichten

Den warmen Grießbrei auf zwei Tellern verteilen und mit den gebratenen Apfelspalten und den Walnüssen verfeinern.

Ullas Küchentipps

Grießbrei anders zubereiten

Weichweizengrieß kann auch durch Dinkel- oder Vollkorn Grieß ausgetauscht werden. Vollkorn Grieß aus Weizen oder Dinkel hat einen höheren Nährwert, da das ganze Korn vermahlen wird. Dieser Grießbrei schmeckt etwas aromatischer, allerdings sieht er nicht so schön hell aus.

Die Milch kann man durch einen Pflanzendrink ersetzen, der je nach Sorte, den Geschmack zum Beispiel in Richtung Kokos, Hafer, Haselnuss oder Mandel abwandelt.

Informationen zur Sendung vom 07.10.2025

Grießbrei mit geschmorten Apfelspalten

Von Ulla Scholz

Gebratene Apfelscheiben als Beilage

Grießbrei erinnert manchmal Babykost. Das wird noch verstärkt, wenn weitere Beigaben als Mus oder Kompott dazukommen. Von daher empfehle ich Obst – wie Apfelspalten – als Beilage kurz anzubraten. Die haben nach dem Garen noch Biss, sind schön warm und sorgen dafür, dass der Grießbrei nicht herunterkühlt. Kinder freuen sich auch über Schokostreusel, die sie über den Brei streuen dürfen. Allerdings geht das dann mehr in Richtung süßer Nachtisch.

Ein warmes Frühstück

Es gibt einige Gründe, warum es gesund ist, morgens warm zu frühstücken. So eine Mahlzeit hält gut satt und sorgt dafür, dass wir zwischendurch nicht ständig snacken. Besonders im Winter erweisen sich warme Speisen als besonders wohltuend und beruhigend, weil warmes Essen die Durchblutung anregt. Zudem profitiert ein empfindlicher Magen von Gekochtem, da es leichter verdaulich ist.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!