

# Abenteuer der Wald Bande



DER TOAST IST TROCKEN – DEN WERFE ICH WEG!



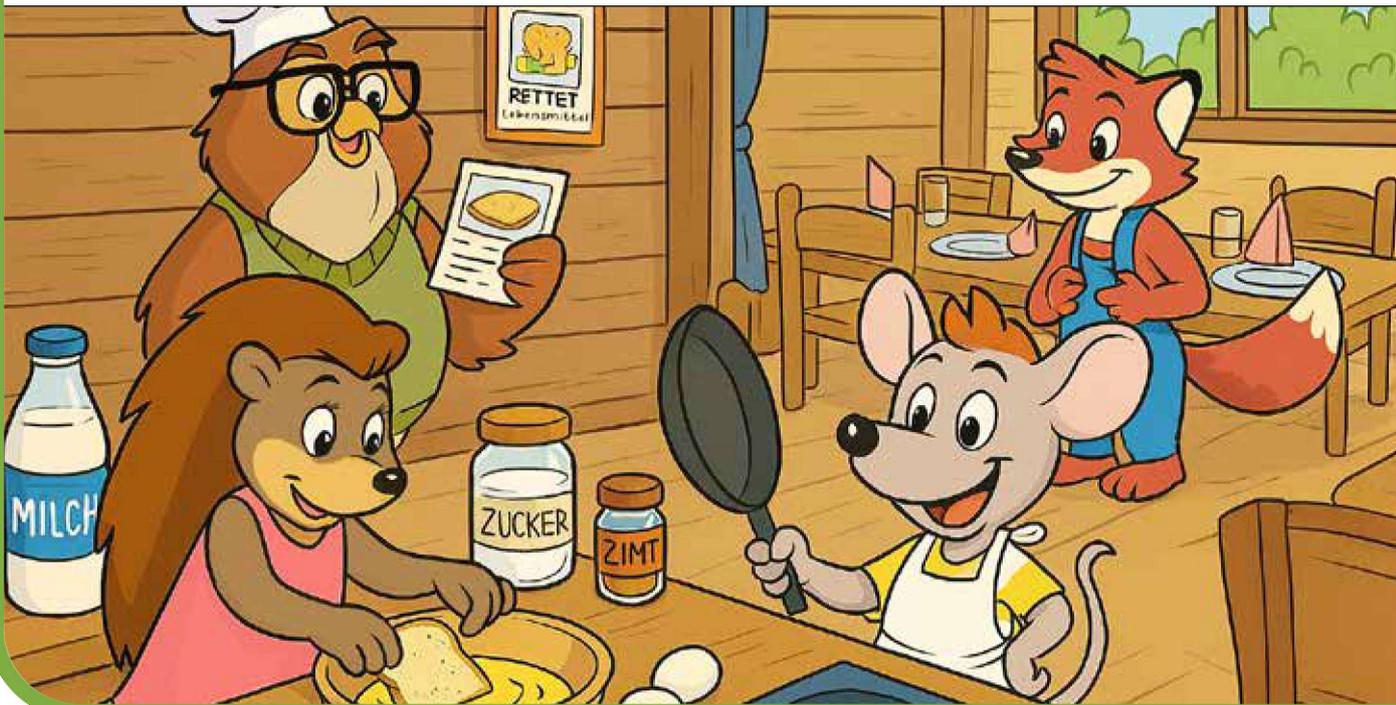
WAS? DESHALB WILLST DU IHN WEGWERFEN? WAS FÜR EINE VERSCHWENDUNG!



ALSO ICH MACHE DARAUS IMMER ARME RITTER. DAS IST GANZ EINFACH UND SUPER LECKER!



AU JA, LASST UNS ARME RITTER MACHEN.





# Arme Ritter/ Rostige Ritter

REZEPT

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 500 ml Milch
- 2 Eier (Kl. M)
- nach Wunsch eine Prise Salz und eine Prise Zucker
- 50 g Butter
- 8 Scheiben altes Brot (z. B. Toast, Baguette oder Brötchen)

## ZUM BESTREUEN

- 4 EL Zucker
- 1 TL Zimt

## ZUBEREITUNG

- 1 Milch und Eier gut miteinander verquirlen, nach Belieben je eine Prise Zucker und Salz zugeben.
- 2 Brot in der Eiermilch einweichen lassen.
- 3 Inzwischen Butter in einer heißen Pfanne zerlassen.
- 4 Eingeweichtes Brot portionsweise in der Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 8 Minuten lang von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten.
- 5 Zucker und Zimt mischen. Arme Ritter noch heiß mit Zimt-Zucker bestreuen und sofort servieren.
- 6 Wenn Arme Ritter in einer Extraportion Zimt und Zucker (6 EL Zucker, 3 TL Zimt) gewälzt werden, verwandeln sie sich in köstliche sogenannte Rostige Ritter.

DAZU SCHMECKT EINGEMACHTES ODER FRISCHES OBST,  
APFELKOMPOTT ODER VANILLESOÛE.

## WOHER KOMMT EIGENTLICH DER SELTSAME NAME?

Das ist nicht ganz sicher. Es ist ein sehr altes Rezept, das schon im 14. Jahrhundert veröffentlicht wurde. Da nicht alle Ritter damals wohlhabend waren, mussten sich viele von ihnen auch mit einfachem Essen zufriedengeben. Während sich die reichen Ritter vorwiegend mit Fleisch ihre Bäuche vollschlugen, aßen die nicht so wohlhabenden unter ihnen auch einfache Speisen, wie die in Eiermilch getränkten und anschließend knusprig ausgebackenen Brotscheiben. Heute kommt das Gericht als süßes Dessert oder auch als Hauptspeise auf den Tisch.

