Rezept

Mohn-Amaranth-Pudding mit Physaliskompott

Ein Rezept von Mohn-Amaranth-Pudding mit Physaliskompott, am 17.05.2025

Zutaten

Für den Pudding

- **300 ml** Milch
- **30 g** getrocknete Aprikosen
- **60 g** Butter
- **1 Pck.** Vanille-Vollrohrzucker
- **1 Msp.** gemahlene Nelken
- **50 g** gemahlener Mohn
- Salz
- **100 g** Amaranth
- **½** Bio-Orange
- **100 g** Vollkorn-Semmelbrösel
- **70 g** Vollrohrzucker
- **3** Eier (M)
- **30 g** gehackte Mandeln

Für das Kompott

- **300 g** Physalis (Kapstachelbeeren)
- **200 ml** frisch gepresster Blutorangen- oder Orangensaft
- **2 gehäufte TL** pflanzliches Bindemittel (z. B. Johannisbrotkernmehl)
- **1** Bio-Limette
- **40 g** Vollrohrzucker
- **½** Zimtstange

Außerdem

- **150 g** Sahne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4-6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 550 kcal

Zubereitung

1. Die Milch aufkochen, den Amaranth einstreuen und bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 45 Min. ausquellen, dann abkühlen lassen. Inzwischen die Aprikosen fein würfeln. Die Orangenhälfte heiß waschen, abtrocknen, 1 TL Schale fein abreiben und beiseitestellen, 2 EL Saft auspressen. Aprikosen damit beträufeln. Eine Puddingform (ca. 1,5 l Inhalt) einschließlich des Deckels mit ca. 10 g Butter gut einfetten und mit ca. 20 g Semmelbröseln ausstreuen, überschüssige Brösel herausschütteln.

2. Die übrige Butter, den Vanillezucker und 50 g Vollrohrzucker mit den Schneebesen des Handrührgerätes in ca. 5 Min. sehr cremig rühren. Dann die Orangenschale und das Nelkenpulver dazugeben und kurz unterrühren.

3. Die Eier trennen und die Eigelbe einzeln unter die Buttermasse rühren. Amaranthbrei dazugeben und unterrühren. Anschließend übrige Semmelbrösel, Mohn, Mandeln und abgetropfte Aprikosen unterrühren.

4. Die Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen, dabei den übrigen Zucker einrieseln lassen. Ein Drittel des Eischnees unter die Puddingmasse rühren, den Rest unterheben. Masse in die vorbereitete Form füllen und diese fest verschließen. Form in einen Topf stellen und so viel Wasser angießen, dass sie bis zur Hälfte im Wasser steht. Den Deckel auf den Topf legen. Den Mohn-Amaranth-Pudding zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 1 Std. garen.

5. Für das Kompott die Physalis von den Hüllblättern befreien. Die Limette heiß waschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Limettenschale und -saft, Orangensaft, 5 EL Wasser, Zucker und Zimtstange in einem kleinen Topf aufkochen. Physalis hineingeben und ca. 2 Min. dünsten. Das Bindemittel mit 3 EL Wasser verquirlen und unterrühren. Kompott einmal aufkochen, dann abkühlen lassen.

6. Den fertigen Pudding in der Form aus dem Topf nehmen und ca. 10 Min. stehen lassen, dann öffnen. Den Pudding vom Rand lösen, auf eine Platte stürzen und in Portionsstücke schneiden. Die Sahne halbsteif schlagen und mit dem Physaliskompott zum Pudding servieren.