

Grießpudding

Ein beliebtes Dessert mit Weichweizengrieß

etwa 4 Portionen

 gelingt leicht

 bis 20 Minuten



Zutaten:

Zutaten:

½ Dr. Oetker Vanilleschote
500 ml Milch
50 g Zucker
½ Pck. Dr. Oetker Finesse
Geriebene Zitronenschale oder
abgeriebene Schale von 1/2
unbehandelten Zitrone
50 g Weichweizengrieß
1 Ei (der Größe M)

1 Vorbereiten:

Vanilleschote der Länge nach aufschlitzen und das Mark mit einem Messerrücken herausschaben. Milch mit Zucker, Finesse oder Zitronenschale, Vanilleschote und -mark in einem Topf zum Kochen bringen. Grieß unter Rühren einstreuen, zum Kochen bringen und etwa 1 Min. unter Rühren kochen lassen.

2 Zubereiten:

Den Topf vom Herd nehmen und die Vanilleschote entfernen. Ei trennen und Eigelb zügig unterrühren. Eiweiß steif schlagen und unter den heißen Pudding heben. Den Grießpudding in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Puddingform, Schale oder Portionsförmchen füllen. Den Grießpudding abkühlen lassen und dann etwa 3 Std. kalt stellen.

3 Vor dem Servieren den Pudding mit einem Messer vorsichtig vom Rand lösen und auf einen Teller stürzen.



Hinweis:

Nur **ganz frische** Eier verwenden (Legedatum beachten, mind. 23 Tage Resthaltbarkeit). Die fertige Speise im Kühlschrank aufbewahren.

Abwandlung für Grießpudding aus Maisgrieß:

Milch, Zucker, Finesse oder Zitronenschale, Vanilleschote und -mark und zusätzlich 20 g Butter zum Kochen bringen. Anstelle von Weizengrieß Maisgrieß (Polentagrieß) verwenden und den Pudding wie oben angegeben zubereiten.

Abwandlung für einen Grießpudding mit Quark:

Nach dem Eischnee zusätzlich 125 g Speisequark (20% Fett i. Tr.) unter den lauwarmen Pudding rühren (evtl. etwas nachsüßen).

Abwandlung für einen Grießpudding mit Zimt:

Anstelle der Vanilleschote 1 Zimtstange verwenden.

Tipps aus der Versuchsküche

- Den Grießpudding mit frischem Obst und Schlagsahne, Pflaumenkompott oder Aprikosenhälften servieren.
- Da die Grießmasse beim Kochen spritzen kann, eignet sich ein Löffel oder Schneebesen mit langem Stiel besonders gut zum Umrühren.
- Wenn der Pudding nicht gestürzt werden soll, die Oberfläche des heißen Puddings mit Zucker bestreuen oder direkt mit Frischhaltefolie belegen. Es bildet sich keine Haut, der Pudding bleibt dann etwas weicher.

Die Nährwerte gelten für das Grundrezept.

