

Vanillepudding – Ein Rezept ohne Palmöl

Vanilleblüte



Ein selbstgemachter Pudding schmeckt viel besser als ein Halbfertigprodukt aus der Packung. Hier ist ein leichtes Rezept für Vanillepudding zum selbst Ausprobieren - garantiert ohne Palmöl.

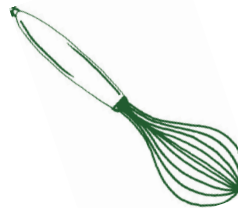
Vanilleschoten

Übrigens:

auch Vanille kommt aus den Tropen!

Aufgabe

Koche anhand des folgenden Rezeptes einen leckeren Vanillepudding.



Zutaten: (für 3 Portionen)

1/2 l Milch
40 g Stärkemehl
1/2 Vanilleschote
1 Ei
50 g Zucker

Material:

Topf
Tasse
Schneebeesen
Messbecher
Esstöffel

Küchenwaage
Messer
Brett
Puddingschüssel

1. Messe 1/2 l Milch ab. Gib davon 6 EL in eine Tasse und koche die restliche Milch in einem Topf auf.
2. Nimm jetzt die kalte Milch in der Tasse und rühre darin die 40 g Stärkemehl an.
3. Schneide die halbe Vanilleschote der Länge nach auf und kratze sie aus.
4. Trenne das Ei in Eiweiß und Eigelb.
5. Rühre dann die 1/2 Vanille, das Eigelb und das angerührte Stärkemehl in die kochende Milch ein und lasse alles 5 Minuten kochen. Achtung: Immer umrühren und aufpassen, dass es nicht überkocht!
6. Schlage das Eiweiß mit dem Zucker steif und hebe es unter den noch warmen Pudding.
7. Spüle eine Schüssel mit kaltem Wasser aus und fülle den Pudding ein.
8. Lass den Pudding vor dem Servieren erkalten.
9. Guten Appetit!