

Gestürzte Rote Grütze

Autor: KOCHEN



ZUTATEN

500 g Beeren, rot, gemischt, z.B.
Erdbeeren, Himbeeren,
Johannisbeeren usw.
1.5 dl Traubensaft
0.5 Zitrone, Schale
1 Eiweiss
1 Prise Salz
50 g Zucker
50 g Maizena
1 Becher saurer Halbrahm, (180 g)
1 Becher Vanillecreme, (125 g)
1 Beutel Vanillezucker, ersatzweise
1 Teelöffel Vanillepaste

Für den Kleinhaushalt

3 Personen: Zutaten halbieren.
1 Person: Zubereitung in
Kleinstmenge nicht möglich.

Info

Pro Portion
5 g Eiweiss
9 g Fett
46 g Kohlenhydrate
292 kKalorien
1223 kJoule
8 ProPoints™

Glutenfrei

Purinarm

ZUBEREITUNG

Für 6 Personen

- 1 Die Beeren waschen, rüsten und je nach Sorte und Grösse ganz belassen oder vierteln.
- 2 6 Portionenförmchen mit kaltem Wasser ausspülen.
- 3 In einer Pfanne 1 dl Traubensaft mit der Zitronenschale und den Beeren auf kleinem Feuer zugedeckt kochen lassen, bis die Beeren anfangen Wasser zu ziehen.
- 4 Inzwischen die Eiweiss mit einer Prise Salz steif schlagen. Nach und nach den Zucker beifügen und so lange weiterschlagen, bis ein fester, glänzender Eischnee entstanden ist.
- 5 Den restlichen Traubensaft mit dem Maizena mischen und unter die Beeren rühren. Alles aufkochen und kurz, aber kräftig kochen lassen. Dann den Eischnee sofort kräftig unter die heissen Beeren mischen und in die vorbereiteten Förmchen füllen. Im Kühlschrank mindestens 4 Stunden auskühlen lassen.
- 6 Sauren Halbrahm, Vanillecreme sowie Vanillezucker oder Vanillepaste verrühren.
- 7 Zum Servieren die Puddings mit einem kleinen Messer dem Rand entlang lösen. Die Sauce dekorativ auf dem Teller verteilen, die Rote-Grütze-Puddings auf die Teller stürzen und servieren.