Mango-Grieß-Pudding

Ein erfrischendes, exotisches Dessert mit feiner Kokosmilch: Rezept für köstlichen Mango-Grieß-Pudding.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 35 min



Zutaten

1 Stk.	Ei
400 ml	Kokosmilch
1 Stk.	Mango
1 Stk.	Zitrone
200 ml	Orangensaft
6 EL	Zucker
0.5 TL	Zimtpulver
80 g	Weichweizengrieß
2 TL	Kokosflocken

Zubereitung

1. Für den Mango-Grieß-Pudding zu Beginn die Zitrone mit heißem Wasser waschen, trockenreiben und die Schale fein abreiben. Das Ei trennen. Dotter mit 4 Esslöffeln von der Kokosmilch glattrühren. Die Mango abschälen, halbieren und dabei den Kern entfernen. Einen Teil für die Dekoration in schmale Scheiben schneiden, den Rest in kleine Stücke.

2. Den Orangensaft mit der übrigen Kokosmilch in einen Topf geben und einmal aufkochen lassen. Hitze reduzieren, Zimt, Zitronenschale und zwei Drittel des Zuckers einrühren. Nun den Grieß mit dem Schneebesen unterrühren und 5 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen, dabei ständig rühren. Dann den Topf vom Herd nehmen.

3. Die Dotter-Kokosmilch unter die Masse rühren und 10 Minuten abkühlen lassen. In der Zwischenzeit das Eiklar zu steifem Schnee schlagen und unter den abgekühlten Pudding heben. Den Pudding anschließend in Dessertschälchen verteilen.

4. Die kleinen Mangostücke in einen Topf geben, den restlichen Zucker und 4 Esslöffel Wasser zufügen und zum Kochen bringen. Bei niedriger Hitze 5 Minuten köcheln lassen, anschließend mit dem Stabmixer pürieren.

5. Das Mangopüree nach Belieben separat reichen oder über dem Pudding in den Gläsern verteilen. Den Pudding mit Kokosflocken bestreuen und mit den zur Seite gelegten Mangoscheiben garnieren.

Tipp

Wenn es schnell gehen soll, kann man den Mango-Grieß-Pudding auch mit fertigem Mangopüree zubereiten.