

PANETTONE PUDDING MIT SÜDAFRIKANISCHER PFLAUME „FLAVOR KING“

Eine leckere Variante des traditionell englischen Brot- und Butterpuddings - mit seinem wunderbaren Geschmack nach südafrikanischen „Flavor King“-Pflaumen.

Für 6 Personen

Vorbereitung: 15 Minuten, plus Stehen

Kochen: 35 Minuten

6 südafrikanische Flavor King -Pflaumen, entkernt und in Scheiben geschnitten

40 g Butter

6 Scheiben Panettone (Mailänder Kuchenspezialität) oder Brioche (Gewicht ca. 300g)

3 große Eier

600 ml Milch

150 ml Schlagsahne,

40 g Puderzucker

1 TL Vanille Extrakt

Geschlagene Sahne oder Mascarpone, zum Servieren

1. Die Hälfte der Pflaumenscheiben in einer 1,5-Liter-Auflaufform anordnen. Verwenden Sie 1 TL der Butter, um die Form einzufetten. Die restliche Butter auf die Panettone oder Brioche streichen. In Dreiecke schneiden, dann in der Schale anordnen, überlappen und anpassen. Die restlichen Pflaumenscheiben zwischen das Brot legen.

2. Eier, Milch, Sahne, Puderzucker und Vanilleextrakt solange verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Langsam über das Brot, in die Form gießen. Zugedeckt mindestens 30 Minuten stehen lassen. (Wenn Sie den Pudding später kochen möchten, kühl stellen, bis er benötigt wird).

3. Den Ofen auf 180°C vorheizen, Umluft 160°C, Gas Mark 4. Stellen Sie die Auflaufform auf ein Backblech.

4. Backzeit 30-35 Minuten, bis der Brotpudding aufgegangen und goldbraun ist. Einige Minuten abkühlen lassen und dann mit geschlagener Sahne oder Mascarpone servieren.

Kochtipps: Als alltägliche Variante verwenden Sie normales „altbackenes“ (ein paar Tage alt) Weißbrot - am besten ein paar Tage alt, da seine trockenere Textur mehr Flüssigkeit aufnimmt.

Nährwertangaben

Pro 100g (Rezept) Pro Portion

293g RI (%) pro 100g (Rezept) RI (%) pro Portion

Energie KJ 588 1723 1723 7% 21% 21%.

Kalorien Kcal 140 412 7% 21% Kcal

Fett 6,7g 20g 20% 29%.

Davon gesättigte Fettsäuren 3,7g 11g 19% 55%.

Kohlenhydrate 15g 43g 43g 6% 17%.

Davon Zucker 7,9g 23g 9% 26%.

Ballaststoffe 1,2g 3,4g 5% 14% 14%.

Eiweiß 4,5g 13g 9% 26%.

Salz 0,35g 1g 6% 17% Salz