



Süßes Möhrendessert



Zutaten für eine Casserole (6 - 8 Portionen)

350 g Möhren
200 g Äpfel
250 ml Milch
2 Kardamomkapseln
50 g Grieß
2 Esslöffel Zucker
1 Packung Vanille Zucker
3 Eier
50 g Sultaninen
200 g Quark
2 Esslöffel Butter

Zubereitung

Die Möhren waschen, schälen und raspeln. Die Kardamomkapseln fein zerstoßen.

Die Möhrenraspel mit 125 ml Milch und dem Kardamom in einem beschichteten Topf erhitzen und bei schwacher Hitze 10-15 Minuten kochen lassen, bis die Möhren weich sind. Danach die Möhren pürieren.

Verbleibende Milch (150ml) dazugeben, Grieß hinzufügen und unter ständigem Rühren zu einem dicken Brei einkochen. In eine Schüssel einfüllen und abkühlen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad Celsius vorheizen.

Die Äpfel schälen und raspeln. Die Eier trennen. Eigelb mit den Äpfeln, dem Quark, Zucker, Vanillezucker und Sultaninen vermischen und unter den abgekühlten Möhrenbrei rühren.

Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und vorsichtig unter die Masse heben.

Eine Form mit Butter ausfetten und die Masse einfüllen. Im heißen Ofen 25-30 Min. backen. Je nach verwendeter Form (Kuchenform oder Auflaufform) den Pudding stürzen oder in der Form belassen.



Die restliche Butter zerlassen, den Honig einrühren und darin schmelzen lassen. Nicht zu stark erhitzen. Butter-Honigsoße über den noch heißen Pudding gießen. Heiß servieren.