



Orangenkompott an frischem Dattelpudding

Rezepte von BEPA Bio



Zutatenliste (4 Personen):

3 Saftorangen, 75 g Datteln, 140 g Weizenmehl 405, 1/2 Kaffeelöffel Bourbon-Vanille, 2 EL Zuckerrüben Sirup, 100 g Brauner Zucker, 1 Ei, 1/2 TL Backpulver, 2 Sternanis, 1 TL Natron, 3/4 TL Zimt, 2 TL Speisestärke

Zubereitung:

1. Die Datteln entkernen, mit 90 ml Wasser aufkochen und mit zugedeckt bei Seite stellen. Backofen auf 200 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.
2. Butter, Vanille und 75 g Zucker mit dem Handmixer verquirlen. Das Ei und den Zuckerrübensirup hinzugeben. Mehl und Backpulver dazu sieben.
3. Natron zu den Datteln im Wasser geben, alles mit dem Mixer pürieren und mit dem Teig mischen.
4. Den Teig in hitzebeständige Förmchen füllen und für ca. 25 Minuten im unteren Drittel des Backofens backen. Mit der Stäbchenprobe testen: Nach dem Einstechen darf nichts mehr am Stäbchen haften, dann ist der Puddig durch gebacken.
5. Die Orangen filetieren. Dazu muss die Schale samt weißer Haut vollständig entfernt werden. Zuerst oben und unten eine Dicke Scheibe der Orange abschneiden, so dass die Orange stehen kann. Dann seitlich die Schale vollständig entfernen. Dann mit dem Messer die Fruchtfilets zwischen den dicken Trennhäuten heraus schneiden. Dabei über einer Schüssel arbeiten, dass der Orangensaft aufgefangen wird. Die verbleibenden Trennhäute mit der Hand vollständig auspressen.
6. 25 g Zucker in einem Topf mit dickem Boden karamellisieren und Sternanis und Zimt dazu hinzufügen. Mit dem Orangensaft ablöschen und so lange bei mittlerer Hitze kochen, bis sich das Karamell auflöst. Die Speisestärke mit vierfacher Menge kaltem Wasser auflösen und dann dazu geben. Zusammen 1 Minute aufkochen um die Flüssigkeit zu binden.
7. Dattelpudding mit dem Orangenkompott anrichten und schmecken lassen.

