



Pudding Belle-Hélène

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Im Combi-Steamer zubereitet
Kühl stellen: ca. 2 Std.
Für 4 Förmchen von je ca. 1½ dl,
gefettet, gezuckert

2 dl Rahm

1 dl Milch

150 g dunkle Schokolade
zerbröckelt

3 Eigelbe

3 Esslöffel Zucker

1. Rahm und Milch aufkochen, Hitze reduzieren, Flüssigkeit ca. 10 Min. köcheln, Pfanne von der Platte nehmen.
2. Schokolade begeben, rühren, bis sie geschmolzen ist.
3. Eigelbe und Zucker in einer Schüssel rühren, bis die Masse hell ist. Schokolademasse langsam darunterrühren, in die vorbereiteten Förmchen füllen, mit Klarsichtfolie zudecken, in eine Lochschale stellen.

Garen im Combi-Steamer:

Ab Erreichen der Temperatur von 90 Grad ca. 18 Min. dämpfen, ca. 5 Min. im ausgeschalteten Gerät

ziehen lassen. Herausnehmen, auskühlen, ca. 2 Std. kühl stellen.

3 Birnen (z. B. Gute Luise),
geschält, längs halbiert,
entkernt

Birnenhälften vierteln, in einer Lochschale verteilen.

Garen im Combi-Steamer:

Ab Erreichen der Temperatur von 90 Grad ca. 3 Min. knapp weich garen, herausnehmen.

Servieren: Pudding mit einer Messerspitze sorgfältig vom Förmchenrand lösen, Förmchen kurz in heisses Wasser tauchen, Pudding auf Teller stürzen, mit Birnenschnitzen anrichten.

Hinweis: lässt sich auch im Wasserbad garen. Förmchen auf einen Lappen in eine ofenfeste Form stellen. Siedendes Wasser bis $\frac{2}{3}$ Höhe der Förmchen einfüllen, ca. 35 Min. in der Mitte des auf 160 Grad vorgeheizten Ofens garen. Herausnehmen, auskühlen, ca. 2 Std. zugedeckt kühl stellen.

Pro Person: 35 g Fett, 6 g Eiweiss,
44 g Kohlenhydrate, 2163 kJ (517 kcal)