

Vanille-Vla mit Beeren

Der leicht flüssige Pudding aus den Niederlanden geht kinderleicht. Wir kochen ihn ohne Fertigpulver, dafür mit echter Vanille, Stärke, Kurkuma und nur wenig Zucker.

Zutaten für 4 Personen

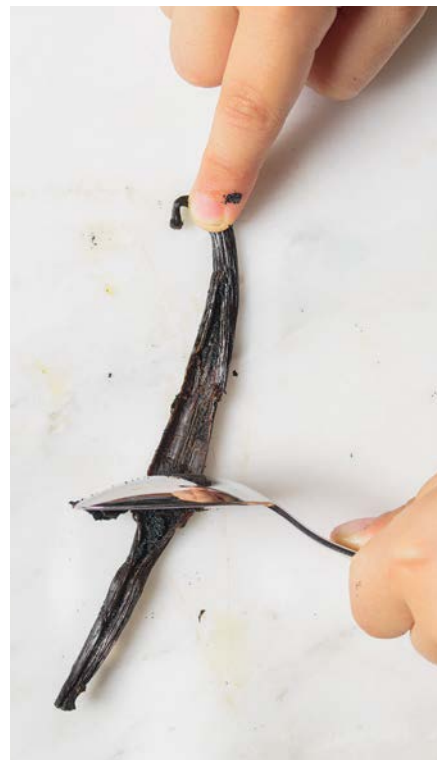
- 2 Eier • 1 Eigelb • 800 ml Milch
- 30 g Zucker • 1 Vanilleschote
- 40 g Speisestärke • 1 Messerspitze Kurkuma-Pulver • 500 g Früchte nach Wahl, zum Beispiel Heidelbeeren oder Johannisbeeren

Nährwerte pro 100 g

Energie: 85 kcal/356 KJ

Eiweiß: 3 g, Fett: 3 g

Kohlenhydrate: 9 g



Zubereitung

Anrühren. 50 ml Milch in einem kleinen Topf leicht erwärmen und in einer Tasse mit Stärke und Kurkuma solange verrühren, bis keine Klümpchen mehr da sind.

Vanillemilch herstellen. Den Rest der Milch auf etwa 80 Grad Celsius in einem Topf erhitzen. Die Vanilleschote auskratzen, das Mark in die Milch geben. Die ausgekrazte Schote ebenfalls hineinlegen, 20 Minuten ziehen lassen und wieder herausnehmen.

Vla kochen. Die Eier, das Eigelb und den Zucker in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät intensiv schaumig steif schlagen. Die Mischung aus der Tasse unterrühren. Die Vanillemilch noch einmal erhitzen – dieses Mal bis kurz vor dem Kochen. Den Mix aus Stärke, Kurkuma, Zucker und Eiern unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen langsam in die Milch geben. Das Ganze etwa eine Minute leicht köcheln

lassen. Die Masse sollte beginnen, dickflüssig zu werden.

Abkühlen. Den Topf vom Herd nehmen und direkt in ein Eisbad stellen – dafür zum Beispiel eine Handbreit sehr kaltes Wasser ins Spülbecken laufen lassen. Den Vla mit dem Schneebesen vorsichtigiterrühren, bis er etwa auf Handwärme heruntergekühlt ist. Den halbflüssigen Vla in eine Schüssel geben und ganz abkühlen lassen.

„Echte Vanille verstärkt die Süße des Zuckers. Man braucht dann nicht so viel.“

Professor Dr. Guido Ritter, wissenschaftlicher Leiter des Food Lab an der Fachhochschule Münster, hat das Rezept für test entwickelt.



Tipp aus der Testküche

Stärke und Kurkuma nutzen. Kinder lernen durch dieses Rezept, dass typisches Puddingpulver vorwiegend aus Stärke und färbenden Zutaten besteht.

Eier unterrühren. Eier und Eigelb schenken dem Pudding eine besonders zarte, gelartige Konsistenz.

Im Eisbad rühren. Wenn Sie den warmen Pudding im Eisbad noch etwas rühren, bildet sich keine Haut.

A young child with curly brown hair and large eyes is looking towards the camera with a surprised expression. In front of the child, on a wooden table, is a clear glass bowl filled with a thick, yellow pudding. A green spoon with the words 'MADE IN GERMANY' on its handle is resting in the bowl. To the right of the bowl, several fresh blueberries are scattered on the table. The background is a plain, light-colored wall.

Das Rezept zum Test

Selbst gekochter Vla ist top. Hin und wieder darf es auch ein gutes gekauftes **Kinderdessert** sein. Mehr dazu im Test ab Seite 10.