

The logo for BioGourmet, featuring the brand name in a white serif font inside a dark oval with a gold border. The background of the entire page is a top-down photograph of a Finnish Mämmi pudding in a dark bowl, garnished with orange zest, sitting on a white lace tablecloth with a gold spoon nearby.

BioGourmet

Zutaten für 4 Portionen

1,5 Liter Wasser
500 g Roggenmehl
100 g Backmalz von
BioGourmet
1 EL Melasse (oder Zuckerrüben-
Sirup)
1 Prise Salz
1 EL Orangenschale
Etwas Vollrohrzucker von
BioGourmet

Finnischer Mämmi

In Finnland gibt es zu Ostern traditionell Mämmi, einen süßen Pudding aus Roggen und Malz, der kalt serviert wird. Traditionell isst man Mämmi am Karfreitag, da dieser Tag früher als zu heilig angesehen wurde, um warmes Essen zuzubereiten. Die Zubereitung des Puddings ist recht zeitaufwendig, weshalb er in Finnland häufig gekauft, anstatt selbst zubereitet wird. Wir haben uns trotzdem an dem Rezept versucht. Hyvää pääsiäistä!

Zubereitung

Einen halben Liter Wasser in einem Topf auf 60 Grad erhitzen. Nun 3 EL vom Roggenmehl und 2 EL Malz mit einem Schneebesen in das Wasser rühren, bis ein dünner Brei entsteht. Abgedeckt 1 Stunde an einem warmen Ort ziehen lassen. Anschließend immer portionsweise warmes Wasser zu der Masse geben und Mehl und Malz einrühren, bis alles aufgebraucht ist.

Die Masse nun unter ständigem Rühren 30 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und die übrigen Zutaten unterrühren. Den Backofen auf 150 Grad vorheizen und die Masse für 1 Stunde in einem ofenfesten Behälter backen. Den Ofen ausschalten und die Tür schließen, sodass er warm bleibt.

Die Masse abkühlen lassen und zwischendurch umrühren. Nun den Pudding auf 4 Schälchen verteilen. Sie sollten so groß sein, dass sie nur zur Hälfte befüllt werden, da der Mämmi etwas aufgeht. Mit etwas Zucker bestreuen und für etwa 3 Stunden zurück in den Ofen stellen. Zum Schluss auskühlen lassen und nach Belieben mit Vanillesauce, Eis oder Sahne servieren.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Nachkochen!

Weitere Rezeptideen finden Sie auf www.bio-gourmet.com/rezepte