

Klassiker mit Geschichte: ostfriesischer Schwarzbrotpudding

Schwarzbrot zum Nachtisch? Hört sich erstmal seltsam an, hat aber in Norddeutschland eine lange Tradition.

Der ostfriesische Schwarzbrotpudding ist eine wunderbare Kombination aus Resteverwertung und echtem Genuss. Saftig, süß und mit einer Prise Zimt hat er eher die Konsistenz von Kuchen und passt (nicht nur) an kalten Herbst- und Wintertagen hervorragend als Dessert oder auch auf die Kaffeetafel.

Die Zubereitung ist ziemlich unkompliziert. Der Pudding wird nicht direkt gebacken,

sondern schonend im Wasserbad gegart. Dadurch bleibt er wunderbar saftig.



Bild: ostfriesischer Schwarzbrotpudding auf einem Teller

Was macht den Ostfriesischen Schwarzbrotpudding so besonders?

Die ostfriesische Küche ist bekannt für ihre bodenständigen Gerichte, bei denen regionale Zutaten und eine möglichst sinnvolle Verwendung von Lebensmitteln eine wichtige Rolle spielen. Und Schwarzbrot gehört im Norden auf jeden Fall zu den Grundnahrungsmitteln.

Ein genauer Ursprung dieses speziellen Rezepts ist nicht eindeutig belegt. Die Grundidee, älteres Brot für süße Speisen zu verwenden, ist jedoch in vielen Regionen verbreitet. Oft in Form von süßen Aufläufen oder Ähnliches. Hierbei werden dann aber meist helle Weißbrot-Sorten genutzt. Beim ostfriesischen Schwarzbrotpudding sorgt hingegen das kräftige Brot für eine besonders aromatische Grundlage.

Ostfriesischer Schwarzbrotpudding: diese Zutaten brauchen Sie

- Form: hitzebeständige Puddingform mit Deckel



Bild: Überblick über alle benötigten Zutaten zum ostfriesischen Schwarzbrotpudding

Zutaten für den Schwarzbrotpudding:

• 200 g altbackenes Schwarzbrot

• 4 Eier

• 100 g weiche Butter

• 100 g Zucker

• 50 g Zartbitterschokolade

• 1 TL Zimt

• optional: 2 EL Rum-Rosinen

• 1 Prise Salz für das Eiweiß

Für die Form:

• etwas Butter zum Einfetten

• Semmelbrösel oder fein gemahlene Schwarzbrotbrösel zum Ausstreuen

Mein Tipp: Wenn Sie gerne Rosinen im Pudding mögen, aber auf den Rum verzichten wollen, können Sie stattdessen Rosinen kurz in wenig heißem Wasser einweichen oder sie auch ganz trocken nutzen.



So geht’s: Schritt für Schritt zum ostfriesischen Schwarzbrotpudding

Puddingform und Schwarzbrot vorbereiten:

Fetten Sie Ihre Puddingform großzügig mit Butter ein. Achten Sie darauf, auch die Ecken und den Deckelrand gut zu berücksichtigen, damit sich der fertige Pudding später möglichst leicht lösen lässt.

Streuen Sie anschließend Semmelbrösel hinein und drehen Sie die Form, bis die Innenfläche gleichmäßig bedeckt ist. Überschüssige Brösel können Sie ausklopfen.

Kleine Info von mir: Ich habe statt heller Semmelbrösel geriebenes Schwarzbrot genutzt, das macht den Geschmack noch ein wenig intensiver.

Brechen Sie das altbackene Schwarzbrot in kleinere Stücke und geben Sie es in eine Küchenmaschine. Mixen Sie das Brot, bis feine, gleichmäßige Brösel entstanden sind.

Das Brot sollte möglichst trocken sein, sich aber noch gut zerkleinern lassen. Hinweis: Sehr feuchtes oder klebriges Brot kann die Konsistenz der Masse verändern.





Teig zubereiten:

Trennen Sie die Eier sorgfältig.

Geben Sie die weiche Butter und den Zucker in eine Rührschüssel und schlagen Sie beides einige Minuten lang schaumig.
Rühren Sie anschließend die Eigelbe einzeln unter.

Reiben Sie die Zartbitterschokolade oder hacken Sie sie mit einem Messer möglichst fein. Geben Sie die Schokolade zusammen mit den Schwarzbrotbröseln zur Butter-Ei-Masse.

Fügen Sie den Zimt hinzu und rühren Sie alles gründlich durch. Wenn Sie Rum-Rosinen verwenden möchten, heben Sie diese jetzt ebenfalls unter.

Schlagen Sie das Eiweiß mit einer Prise Salz steif.

Heben Sie den Eischnee anschließend vorsichtig mit einem Teigschaber unter die Schwarzbrotmasse.
Die eingeschlagene Luft lockert den Teig auf und trägt dazu bei, dass der fertige Pudding nicht zu kompakt wird.



Ab in den Ofen: Schwarzbrotpudding im Wasserbad garen:

Füllen Sie die fertige Masse in die vorbereitete Puddingform, streichen Sie die Oberfläche glatt und verschließen Sie die Form mit dem Deckel.



Stellen Sie die Form in eine große, ofenfeste Auflaufform. Füllen Sie heißes Wasser in die äußere Form, bis das Wasser ungefähr drei Viertel der Höhe der Puddingform erreicht.

Garen Sie den Pudding im vorgeheizten Backofen bei etwa 180 °C Ober-/Unterhitze für ungefähr eine Stunde. Die genaue Garzeit kann je nach Material Ihrer Puddingform etwas variieren.

Der Pudding sollte am Ende fest sein. Zwischendurch vorsichtig prüfen: Ist die Masse in der Mitte noch sehr weich, verlängern Sie die Garzeit in kleinen Schritten.



Lassen Sie den fertigen Pudding nach dem Garen etwas abkühlen. Dann aus der Form lösen und auf eine Tortenplatte stürzen.

Sollte das nicht gleich beim ersten Versuch klappen, können Sie mit einem dünnen Messer vorsichtig am Rand der Form entlang fahren und so ein wenig nachhelfen.



Der ostfriesische Schwarzbrotpudding ist pur schon ein saftig-süßer Genuss, zusammen mit einem Klecks Vanillesoße und etwas Kirschkompott, wird er zu einem echten Dessert-Highlight.

Also falls Sie beim ersten Lesen gedacht haben: Schwarzbrot in einem Pudding? Das kann doch nicht schmecken! Dann versuchen Sie dieses Rezept unbedingt einmal. Sie werden staunen. Ich versprech’s.

- Endecken Sie unsere regionalen Produkte auf unserem Marktplatz von "einfach Heimat"
- Lesen Sie weitere interessante Themen aus unserer Region im Wissensbereich auf "***einfach Heimat***" - *Heimat und Leben* in Nordwestdeutschland!



Cornelia Geerken

im Nordwesten unterwegs...

So bin ich zum Schreiben gekommen: Das Schreiben fasziniert mich schon seit meiner Kindheit. Es war irgendwie nur natürlich, dass es auch in meine berufliche Tätigkeit mit einfliesst.
Das bedeutet Heimat für mich: In einen sicheren Hafen zurück zu kehren. Ein Gefühl, das ich mit den Menschen hier, mit der Weite und auch mit dem norddeutschen Wetter verbinde.
Mein Lieblingsort hier im Nordwesten: Oh, das ist echt schwierig! Aber Oldenburg, der Elsflether Sand und Greetsiel stehen auf jeden Fall an der Spitze dieser ziemlich langen Liste.