

TAPAS, VORPEISEN UND SALATE

Marinierte Sardellen

Boquerones al vinagre

Zutaten für 8 Personen:

400 g kichentartige,

frische Sardellen

200 ccm Weißweinessig

Salz

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

2 Knoblauchzehen

1 Bund Petersilie

2 Eßl. Olivenöl, kaltgepreßt

Zahnstocher

Gelingt leicht

Pro Portion etwa:

860 kJ/ 200 kcal

21 g Eiweiß · 1,5 g Fett

2 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 12 1/2 Stunden (davon 12 Stunden Marinierzeit)

1. Die Sardellen waschen und trockentupfen. Mit einem scharfen Messer längs vom Schwanz bis zum Kopf aufschneiden. Die Schwanzlosse vorsichtig in Richtung Kopf ziehen und dabei die Mittelgräte lösen. Die Sardellenfilets nochmals kurz waschen und trockentupfen.

2. Die Sardellenfilets in eine Schüssel – in Spanien verwenden man Steingutöpfchen – geben und mit dem Essig übergießen. Zugedeckt etwa 12 Stunden marinieren lassen.

3. Die Sardellen vor dem Servieren auf Küchenkrepp gut abtropfen lassen, dann in Portionsschälchen anrichten und

mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Den Knoblauch schälen, sehr fein hacken, mit der gewaschenen und gehackten Petersilie mischen und über den Sardellen verteilen. Die Fische mit dem Olivenöl beträufeln und mit Zahnstochern zum Aufpicken servieren.

Tip!

Noch würziger schmecken die Sardellen, wenn Sie ein kleines Stück rote, scharfe Pfefferschote oder verschiedene Kräuter dazu geben.

- Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

1. Die Tomaten mit kochend-heißem Wasser überbrühen und kurz darin ziehen lassen. Dann häuten, halbieren und den Saft mit den Kernen entfernen. Das Tomatenfleisch mit einer Gabel zerdrücken.

2. Den Knoblauch schälen, durch die Presse drücken und zu den Tomaten geben.

3. Die Weißbrotscheiben hellbraun toasten.

4. Das Tomaten-Knoblauch-Mus auf den Toastscheiben verteilen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit dem Olivenöl beträufeln.

5. Die Sardellenfilets gut abtropfen lassen. Die Filets ringförmig auf den Brotscheiben verteilen und in die Mitte je eine Olive legen.

Variante:

Sie können die Tomatenbrötchen auch mit einer dünnen Scheibe Rohschinken (Jamón serrano) oder mit Knoblauch-Paprikawurst (Chorizo) belegen. Oder Sie nehmen anstelle von Weißbrot dunkles Bauernbrot.

Tomatenbrot mit Sardellenfilets

Pan y tomate con anchoas

Zutaten für 4 Personen:

4 kleine Tomaten

4 Knoblauchzehen

4–8 Scheiben Stangenweißbrot

(je nach Größe)

Salz

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

3–4 Eßl. Olivenöl, kaltgepreßt

12 Sardellenfilets

12 grüne Oliven, mit Paprika geölt

Schnell

Pro Portion etwa:

1500 kJ/ 360 kcal

11 g Eiweiß · 25 g Fett

26 g Kohlenhydrate

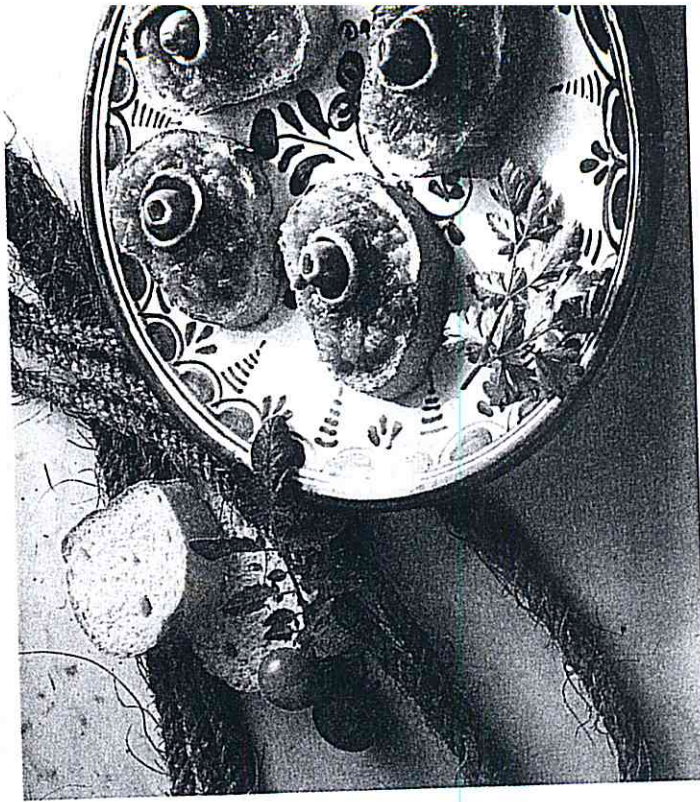
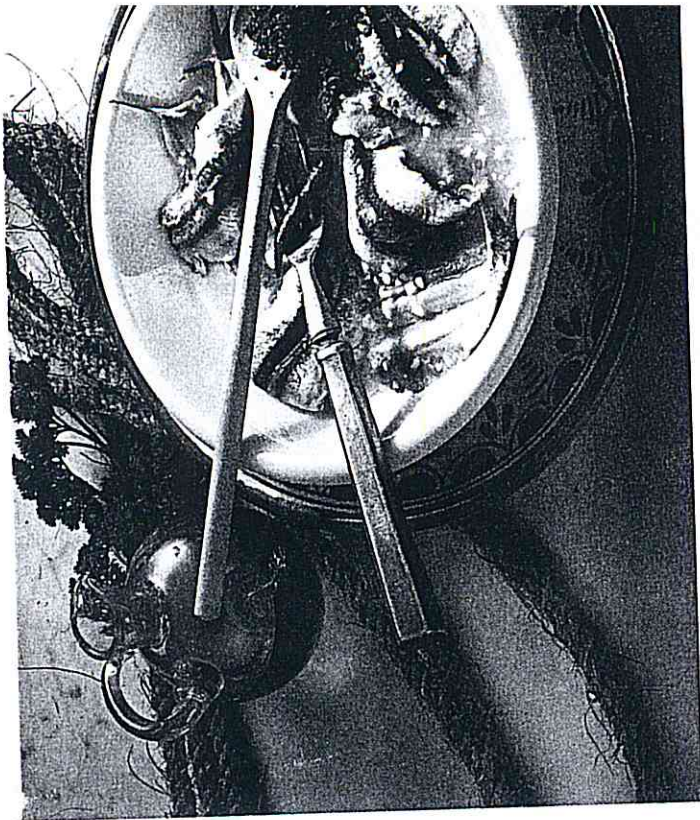
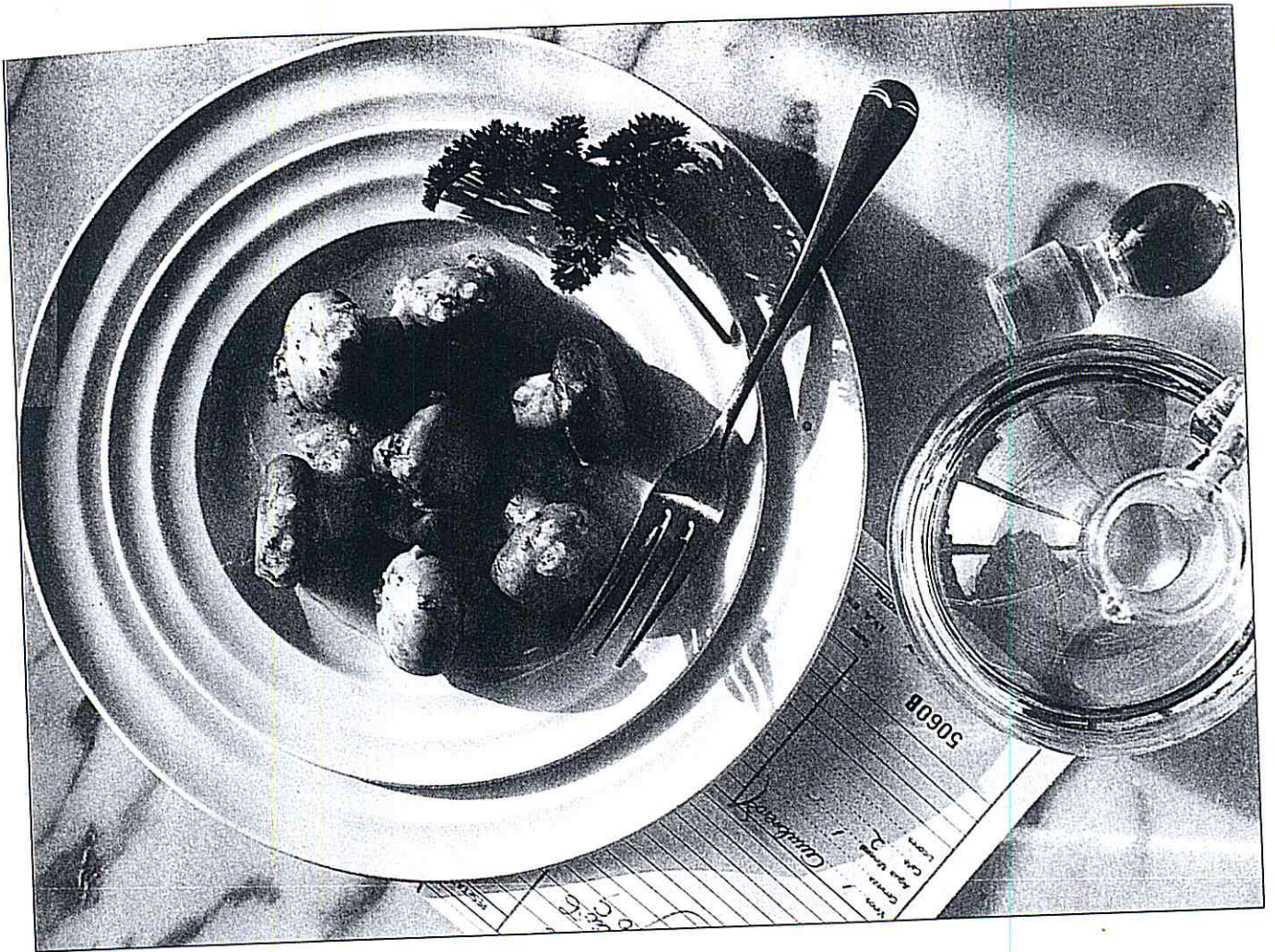


Bild oben: Marinierte Sardellen
Bild unten: Tomatenbrot mit Sardellenfilets



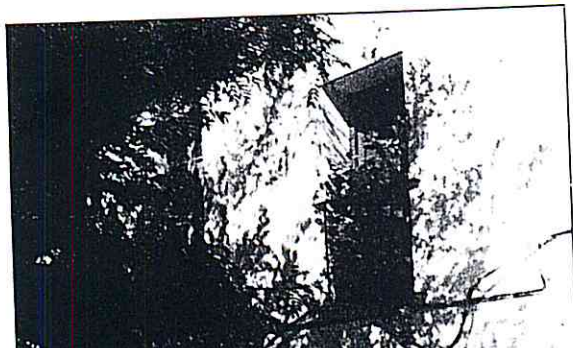
KNOBLAUCHPILZE

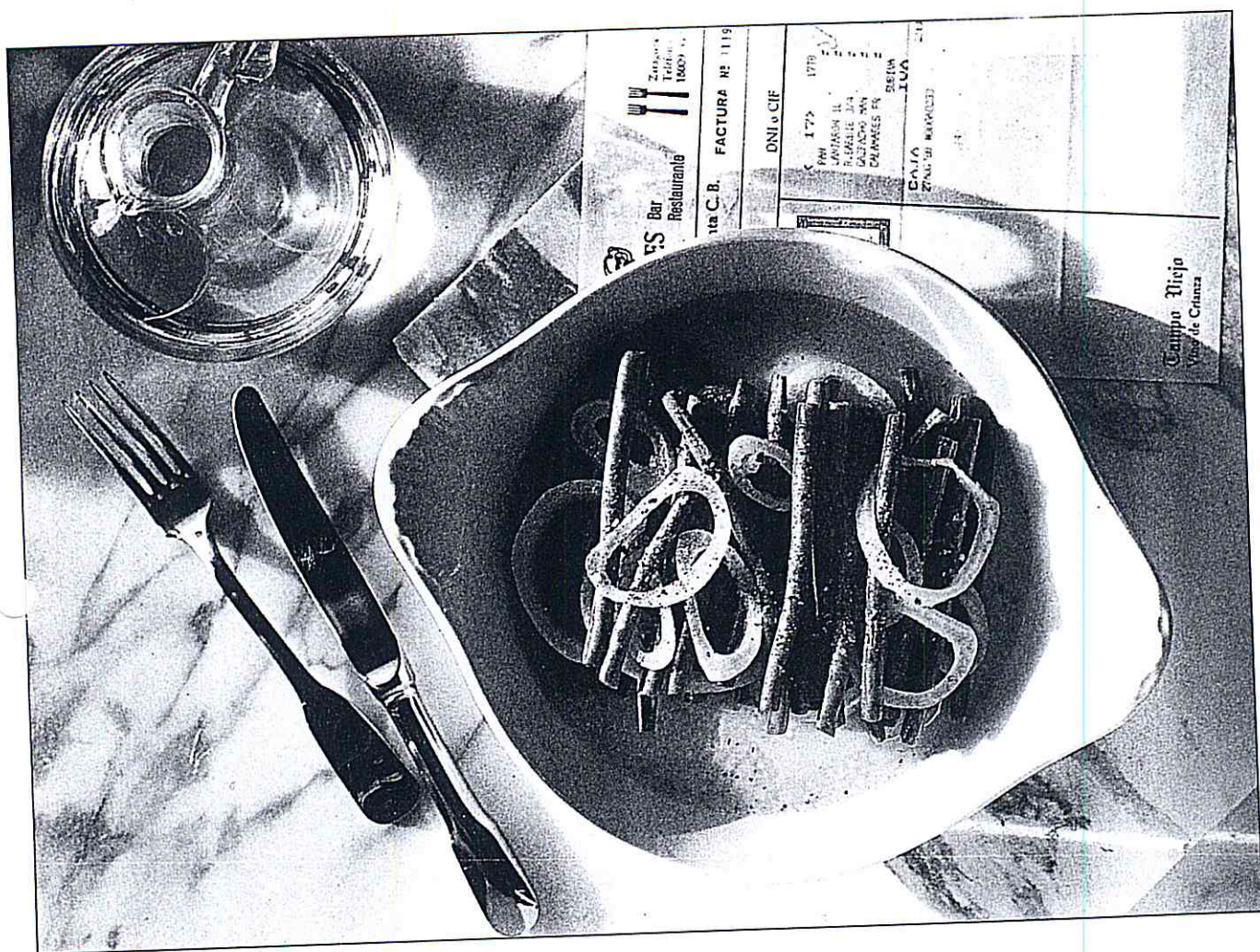
ZUTATEN

- 50 g Butter
- 750 g Champignons
- ein paar Tropfen Zitronensaft
- Salz und schwarzer Pfeffer
- 3 TL zerdrückter Knoblauch
- 1 EL Koriander oder Petersilie, gehackt

ZUBEREITUNG

- ≈ Butter in einer großen Pfanne erhitzen.
- ≈ Pilze dazugeben und zugedeckt dünsten, dabei gelegentlich rühren, damit nichts ansetzt.
- ≈ Zitronensaft, Salz und Pfeffer unterrühren.
- ≈ Hitze verstärken, häufig rühren.
- ≈ Knoblauch dazugeben, vorsichtig umrühren und 2 Min. dünsten lassen.
- ≈ Koriander oder Petersilie unterrühren und 1 Min. dünsten lassen. Vom Herd nehmen und servieren.





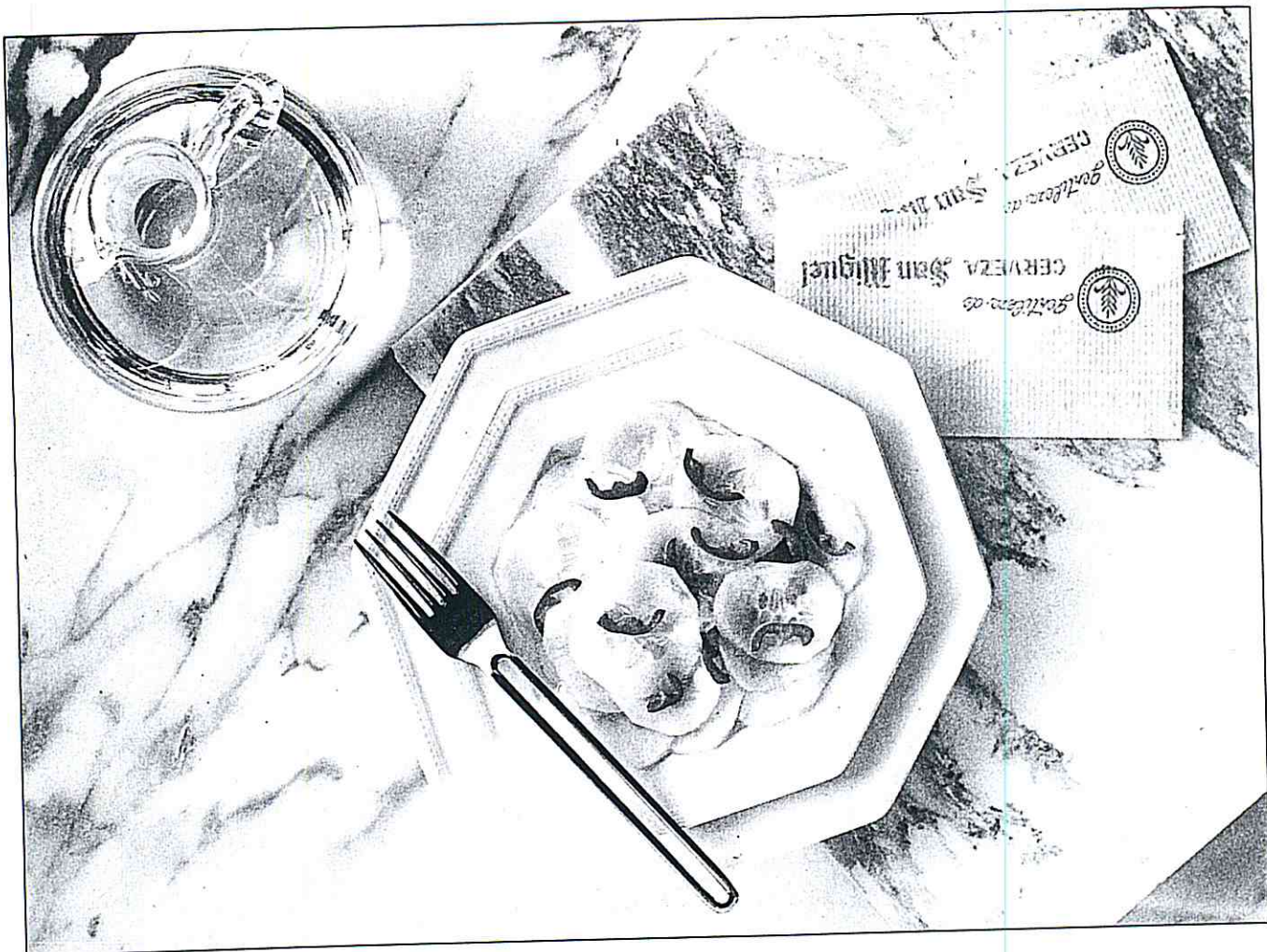
GRÜNE-BOHNEN-TAPA

ZUTATEN

- 1/2 kg grüne Bohnen, geputzt
- 50 g Butter
- 4 EL Olivenöl
- 1/2 mittelgroße Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten
- Salz und Pfeffer
- 250 ml Hühnerbrühe (siehe Grundrezepte)
- 1 EL Knoblauch, zerdrückt

ZUBEREITUNG

- ≈ Bohnen in kochendem Salzwasser 6–8 Min. kochen; sie sollten noch fest, aber nicht mehr roh sein. Gut abtropfen lassen.
- ≈ Butter in einer Pfanne zerlassen, Öl dazugeben und erhitzen.
- ≈ Zwiebelringe darin 3–4 Min. dünsten.
- ≈ Bohnen dazugeben, salzen und pfeffern und umrühren. Hühnerbrühe und Knoblauch hinzufügen.
- ≈ Zugedeckt ca. 10 Min. garen lassen. Abschmecken und servieren.



EINGELEGTE GURKEN MIT CHILI

Das mag ungewohnt klingen, erweist sich aber als köstlich und paßt ausgezeichnet zu Curry-Gerichten.

ZUTATEN

2 Salatgurken
Salz
2 rote Chilischoten oder 1 EL Chili-Öl (siehe Grundrezepte)
1 TL Knoblauch, zerdrückt
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Weißweinessig
Zucker

ZUBEREITUNG

- ≈ Gurken schälen und in feine Scheiben schneiden.
- ≈ Auf einer Platte verteilen und mit Salz bestreuen, damit sie Feuchtigkeit abgeben. 2 Stunden stehen lassen.
- ≈ Salz von den Gurken abwaschen und abtropfen lassen.
- ≈ Chilischoten entkernen und hacken.
- ≈ Chilis mit der Gurke und dem Knoblauch vermischen, mit frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer würzen.
- ≈ In ein Gefäß füllen – am besten eins mit Schraubverschluß.
- ≈ Weißweinessig darübergießen, bis die Gurken bedeckt sind, und so viel Zucker darüberstreuen, daß die Säure ausgeglichen wird. Umrühren und Gefäß verschließen.

Sie können die Gurken am nächsten Tag essen – oder sogar erst in einem Jahr.



Garnelen in Ausbackteig

GAMBAS EN GABARDINAS

Dies ist eine sehr beliebte *tapa* im Baskenland. Der spanische Rezeptname, der bedeutet, daß die Garnelen „Regenmäntel tragen“, stammt wohl aus der Zeit, als die Soldaten der französischen Bonapartisten in ihren wasserdichten Regencapes einmarschierten.

FÜR 4 PERSONEN

500 g große Garnelen in
der Schale
Olivenöl zum Fritieren

1 Zitrone, in Achtel
geschnitten

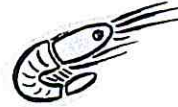
FÜR DEN AUSBACKTEIG

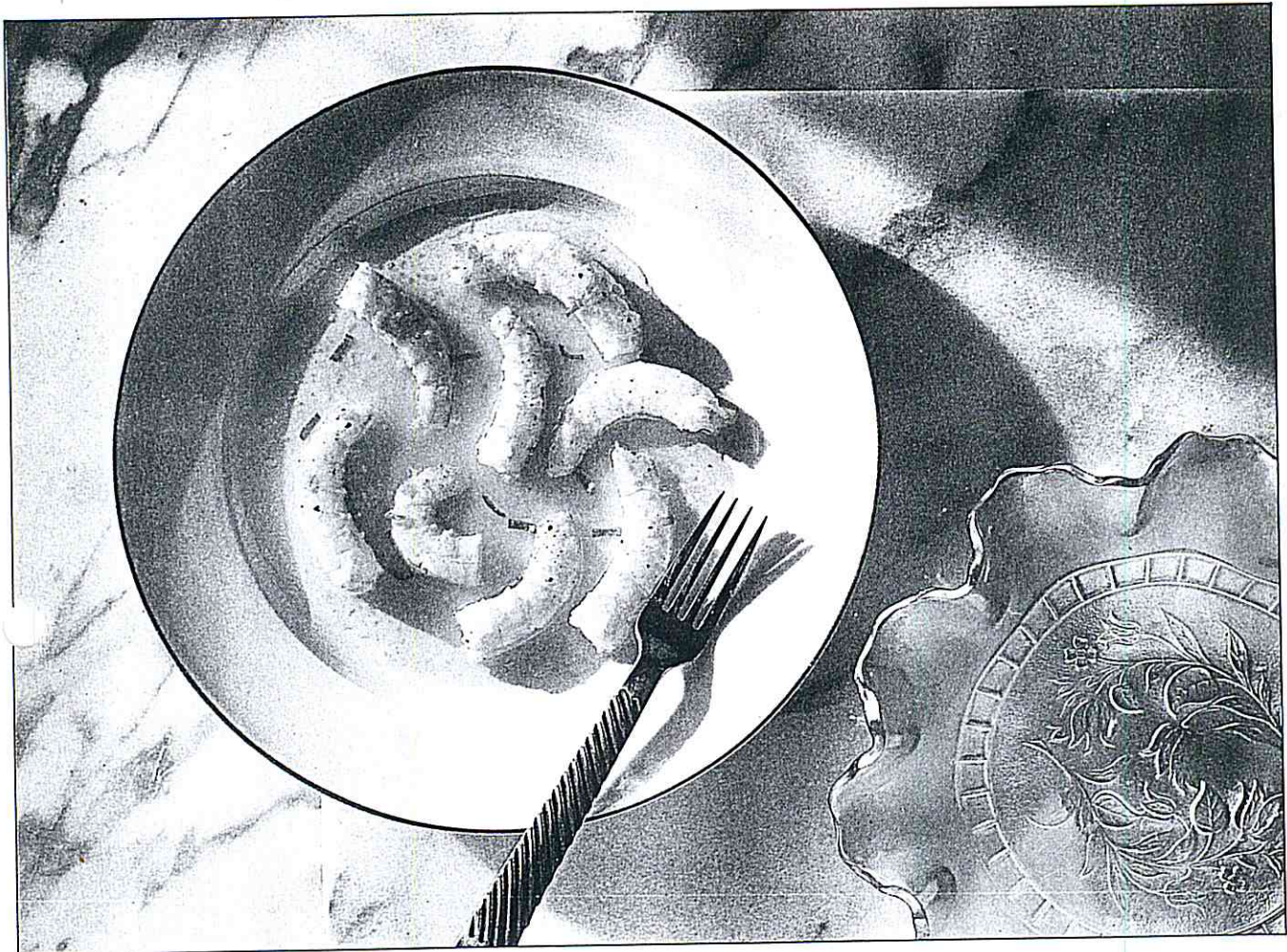
100 g Mehl
eine Prise Salz
5 EL Öl oder zerlassene
Butter

175 ml lauwarmes Wasser
eine Messerspitze
Cayennepfeffer
Eiweiß von 1 großen Ei

Für den Ausbackteig Mehl mit einer Prise Salz in den Mixer (oder Schüssel) geben. Öl oder Butter einarbeiten, dann das warme Wasser, damit ein glatter Teig entsteht. Mit Cayennepfeffer würzen. Den Teig ruhen lassen, während die Garnelen aus den Schalen gelöst werden. Das Öl zum Fritieren erhitzen. Eiweiß schlagen, bis weiche Spitzen stehen bleiben. Eischnee unter den Teig heben.

Garnelen einzeln durch den Ausbackteig ziehen und ins heiße Öl legen. Etwa 30 Sekunden fritieren, bis der Teig aufgegangen und gebräunt ist. Garnelen mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenkrepp legen. Mit Zitronenachteln servieren.





CHILI-RIESENGARNELEN

ZUTATEN

12 Riesengarnelen (Hummerkrabben, King Prawns)
oder 1/2 kg Garnelen, jeweils geschält, oder 1/2 kg Seeteufel,
geputzt und in 2 cm große Würfel geschnitten

ZUTATEN FÜR DIE MARINADE

2 TL zerdrückter Knoblauch

350 ml Erdnußöl

6 rote Chilischoten, entkernt und gehackt

Salz und schwarzer Pfeffer (jeweils 1/2 TL)

ZUBEREITUNG

≈ In einem Mixer alle oben genannten Zutaten vermischen.
Über die Garnelen gießen und 4 Std. marinieren.
≈ Garnelen aus der Marinade nehmen und grillen oder
kurz in Butter anbraten. Marinade aufbewahren.

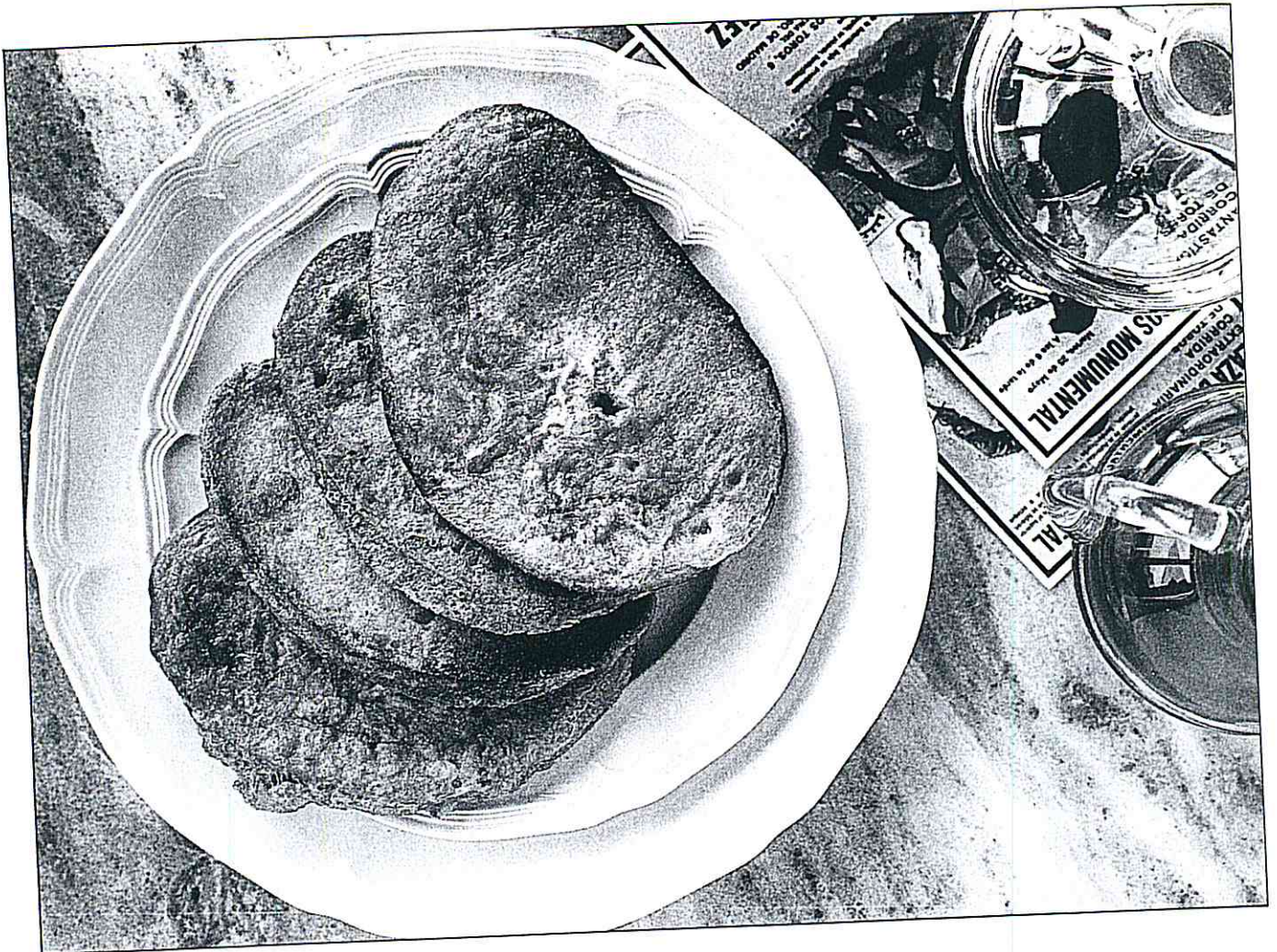
ZUTATEN FÜR DIE SAUCE

50 g zerlassene Butter

Saft von vier großen Zitronen

ZUBEREITUNG

≈ Butter zerlassen und Zitronensaft unterrühren.
≈ 100 ml von der Marinade hinzufügen.
≈ Zum Kochen bringen, über die Garnelen gießen und
servieren.



EIER-KNOBLAUCH-BROT

ZUTATEN

3 verquirlte Eier

ein paar Tropfen warmes Wasser

2 TL zerdrückter Knoblauch

Salz und Pfeffer

6 Scheiben Weißbrot

3 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

- ≈ Eier in einer Schüssel mit ein paar Tropfen warmem Wasser verquirlen.
- ≈ Knoblauch, Salz und Pfeffer unterrühren.
- ≈ In einer Bratpfanne Öl erhitzen.
- ≈ Brotscheiben in die Eiermischung tauchen, bis sie von beiden Seiten ganz damit bedeckt sind.
- ≈ Die Brotscheiben in der Pfanne goldgelb braten.

Bei diesem Rezept muß das Öl sehr heiß sein, damit das Ei sofort stockt. Außerdem muß man das Brot sehr schnell wenden, damit der Knoblauch nicht anbrennt.

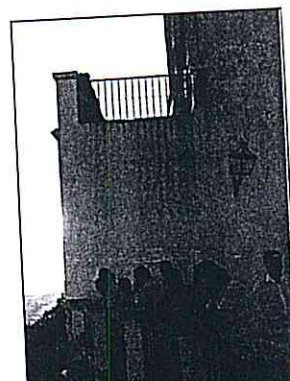
HÜHNERLEBER MIT SHERRYESSIG

ZUTATEN

1 TL Paprikapulver
1 TL zerdrückter Knoblauch
1/2 TL Salz
1/2 TL schwarzer Pfeffer
1/2 kg Hühnerleber (sorgfältig von Haut und Sehnen und, wenn nötig, von den grünen Gallebeutelchen befreien und waschen)
50 g zerlassene Butter
1/2 Zwiebel, feingehackt
4 EL Sherryessig
1 TL Zucker
250 ml Hühnerbrühe (siehe Grundrezepte)
50 g Butter

ZUBEREITUNG

- ≈ Paprikapulver, Knoblauch, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen. Die Hühnerleber gründlich in den Gewürzen wälzen.
- ≈ In einer großen Bratpfanne die Butter erhitzen.
- ≈ Die Leber in die sehr heiße Butter geben und sofort kräftig umrühren. Unter ständigem Rühren rundum braun braten.
- ≈ Leber in eine vorgewärmte Schüssel geben.
- ≈ Zwiebeln in die gleiche Pfanne geben und bei niedrigerer Hitze dünsten.
- ≈ Hitze wieder verstärken, Essig und Zucker hinzufügen. So lange köcheln lassen, bis der Essig fast ganz eingekocht ist.
- ≈ Brühe dazugießen, umrühren und einkochen, bis sie um die Hälfte reduziert ist.
- ≈ 50 g Butter in kleinen Stückchen nach und nach in die Pfanne bröckeln. Pfanne während des Köchelns schwenken, bis sich die ganze Butter aufgelöst hat.
- ≈ Abschmecken und über die Leber gießen, die man entweder in einer großen Schüssel oder in kleinen Schälchen servieren kann.



Pikante Fleischkugeln

Albondigas

Zutaten für 8 Personen:

- 2 große Zwiebeln
- 4 Eßl. Olivenöl, kaltgepresst
- 600 g gemischtes Hackfleisch (je 300 g vom Rind und Kalb oder vom Schwein)
- 2 Eßl. Paniermehl
- 3 große Eier
- Salz
- schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- Mehl für die Arbeitsfläche
- Öl zum Frittieren

Gelingt leicht

Pro Portion etwa:
1700 kJ/405 kcal
20 g Eiweiß · 31 g Fett
11 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten

1. Die Zwiebeln schälen und hacken. 2 Eßlöffel von dem Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin weich braten.

2. Die gebratenen Zwiebeln mit dem Hackfleisch, dem Paniermehl und 1 Ei gut mischen. Die Masse mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, zu einer Kugel formen und etwa 30 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

3. Von der Hackfleischmasse kleine Portionen abstechen, auf eine bemehlte Arbeitsfläche legen und mit bemehlten Händen Kugeln von etwa 2 1/2 cm Durchmesser formen.

4. Die Fleischkugeln durch ein Sieb mit dem Mehl bestreuen. In einer Schüssel die restlichen Eier verquirlen und die Hackfleischkugeln durch die Eier ziehen. Die Fleischbällchen portionsweise im restlichen heißen Öl in etwa 5 Minuten goldbraun ausbacken.

Hähnchen-kroketten

Croquetas de pollo

Zutaten für 4 Personen:

- 1 große Zwiebel
- 50 g Schweineschmalz
- 50 g gekochter Schinken
- 250 g gebratenes oder gekochtes Hähnchenfleisch ohne Knochen
- 4 Eßl. Mehl
- 300 ccm Milch
- Salz
- schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 Prisen Muskatnuß
- 50 g Butter
- 100 g Crackers oder Paniermehl
- 2 Eier
- 4 Eßl. Erdnußöl

Raffiniert

Pro Portion etwa:
3300 kJ/790 kcal
27 g Eiweiß · 58 g Fett
38 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 2 3/4 Stunden (davon 2 Stunden Kühlzeit)

1. Die Zwiebel schälen und feinhacken. Das Schweineschmalz erhitzen und die Zwiebel darin kurz anbraten.

2. Den Schinken und das Hähnchenfleisch hacken oder durch den Fleischwolf drehen. Zu den Zwiebeln geben und etwa 3 Minuten mitbraten.

3. Die Hühnermasse mit dem Mehl bestäuben und umrühren, dann mit der Milch ablöschen. Ständig rühren, bis eine feste Masse entstanden ist. Eventuell etwas Milch hinzufügen.

4. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Masse mit etwas Salz, Pfeffer und der Muskatnuß abschmecken. Die Butter in kleine Stückchen schneiden und untermischen. Erkalten lassen und für etwa 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

5. Die Crackers mit einem Fleischklopfer zerstoßen und in einen flachen Teller geben. Die Eier ebenfalls in einem flachen Teller verquirlen.

6. Aus der gekühlten Masse kleine Kugeln oder längliche Kroketten formen. Diese zuerst in den Eiern und dann in den Crackern wenden.

7. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Die Kroketten von allen Seiten in etwa 5 Minuten goldgelb ausbacken.

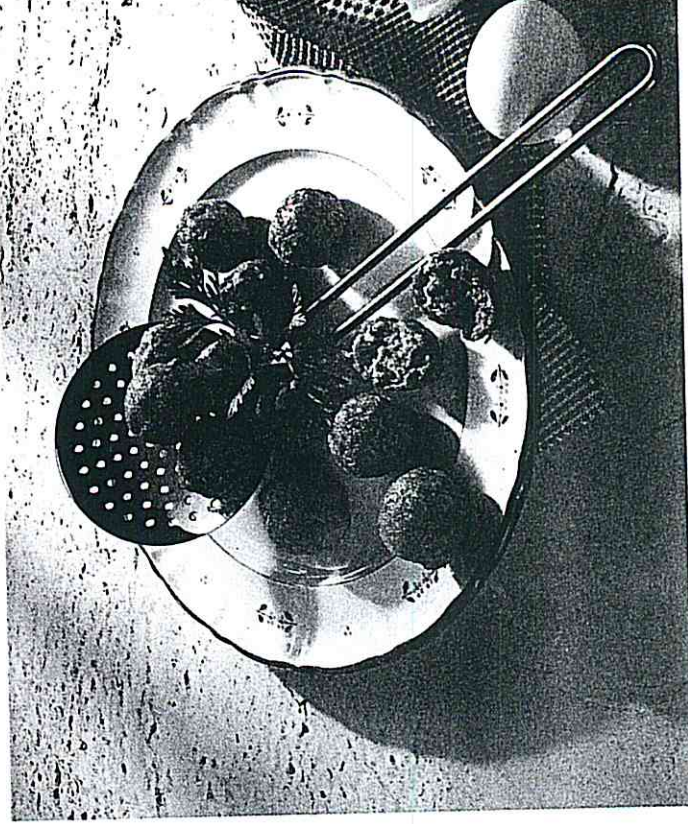
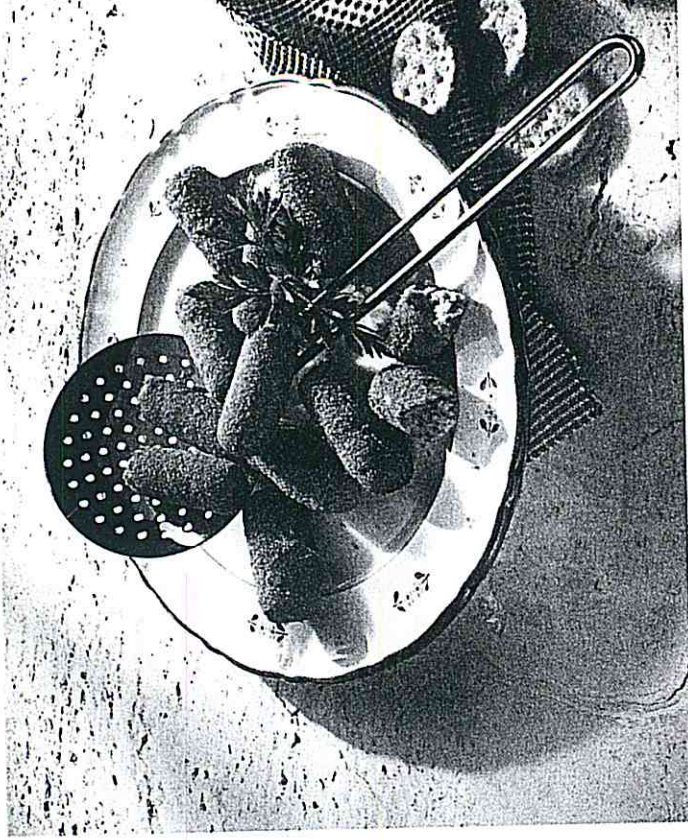
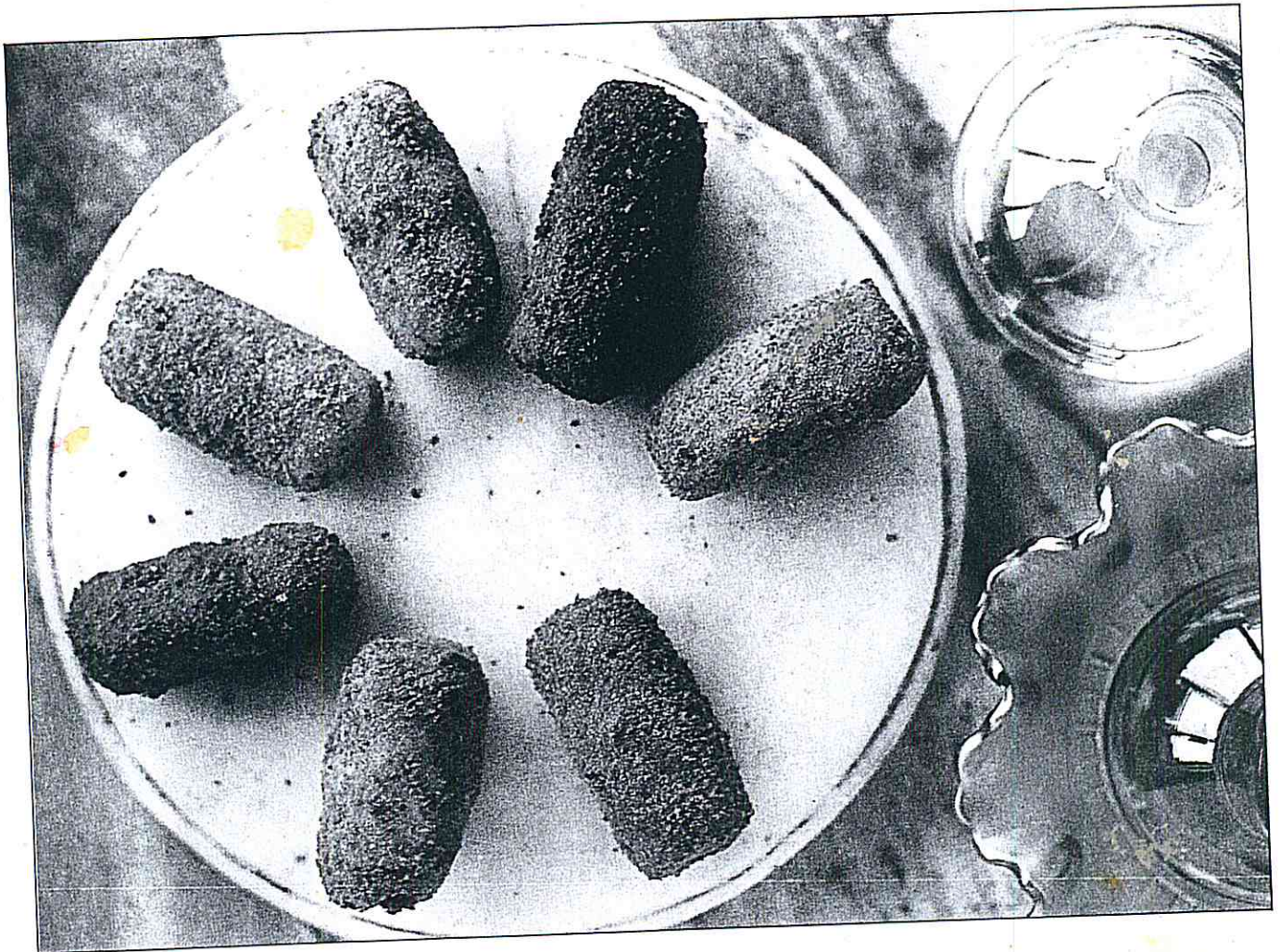


Bild oben: Hähnchenkroketten
Bild unten: Pikante Fleischkugeln



KÄSE-KARTOFFEL-KROKETTEN

ZUTATEN

1 kg Kartoffeln
2 Eigelb
50 g Butter
Salz und Pfeffer
1 Prise frisch geriebene Muskatnuß
1 Schuß Sherry
100 g geriebener Parmesankäse
etwas Senf
2 EL Petersilie, gehackt
mit Pfeffer und Salz gewürztes Mehl
1 Ei, mit etwas Milch verquirlt
Paniermehl

ZUBEREITUNG

- ≈ Kartoffeln schälen, waschen und in gleichmäßige Stücke schneiden. In Salzwasser gar kochen; abgießen.
- ≈ Deckel auf den Topf mit den Kartoffeln legen und bei niedriger Hitze alle Flüssigkeit verdampfen lassen; gelegentlich umrühren, damit die Kartoffeln nicht anbrennen.
- ≈ Kartoffeln mit Eigelb, Butter, Pfeffer und Salz in den Mixer geben.
- ≈ Muskatnuß, Sherry, Parmesankäse, Senf und Petersilie untermischen. Die Kartoffeln sollten einen steifen Brei geben. Durch zu langes Mixen können sie klebrig werden – falls das passiert, ein wenig Mehl mit den Händen unterkneten.
- ≈ Abschmecken und zu kurzen, dicken Stäbchen formen.
- ≈ Im gewürzten Mehl wälzen, in die Eier-Milch-Mischung tauchen und mit Paniermehl bedecken.
- ≈ In heißem Fett (185 °C) goldbraun fritieren, gut abtropfen lassen und servieren.

ANMERKUNG: Wenn Sie die Krokettten erst später oder am nächsten Tag fritieren wollen, dann legen Sie sie vorsichtig auf ein Blech, decken sie mit Plastikfolie ab und verwahren sie im Kühlschrank.

Paella

- Zutaten für 6-8 Personen:
- 100 g mageres Schweinefleisch
 - 150 g Lammbrust
 - 6-8 kleine Tintenfische, frisch oder tiefgekühlt
 - 400 g Miesmuscheln
 - 1 rote Paprikaschote
 - 1/8 l Olivenöl, kaltgepresst
 - 3 Knoblauchzehen
 - 1 Hähnchen, in 6-8 Stücke geteilt
 - 100 g kleine Bratwürstchen,
 - zum Beispiel Nürnberger
 - 1 große Zwiebel
 - 400-450 g Rundkornreis
 - 100 g grüne Bohnen, frisch oder tiefgekühlt
 - 100 g Erbsen, frisch oder tiefgekühlt
 - 2 Tomaten
 - 4 Scheiben Meersalz oder Seeteufel
 - 1 Eßl. Tomatenpüree
 - 1,2 - 3,4 l Wasser oder Fleischbrühe
 - 6 Artischockenherzen aus der Dose
 - Salz
 - schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
 - 2 Prisen Safran
 - 6 Scampi oder Riesengarnelen

Etwas teurer • Exklusiv

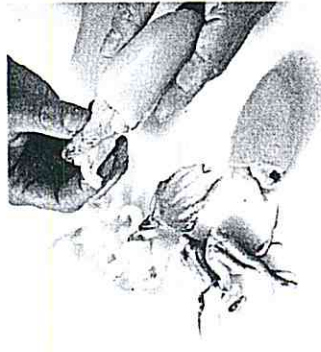
Pro Portion etwa:
 3300 kJ/790 kcal
 67 g Eiweiß · 39 g Fett
 47 g Kohlenhydrate

• Zubereitungszeit: etwa
 1 1/4 Stunden

1. Das Schweinefleisch und die Lammbrust waschen, abtrocknen und in etwa 3 cm große Würfel schneiden.



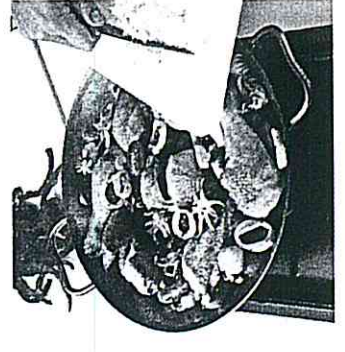
2. Die Tintenfische, falls nötig, ausnehmen, waschen und trockentupfen. Die küchenfertigen Tintenfische in Ringe schneiden.



3. Die Muscheln waschen und entbarthen. Die Paprikaschote putzen und in schmale Streifen schneiden. Das Olivenöl in einer Paellapfanne (etwa 36 cm Durchmesser) oder in zwei großen Bratpfannen erhitzen. 2 Knoblauchzehen schälen, halbieren, kurz fritrieren, dann wieder herausnehmen.



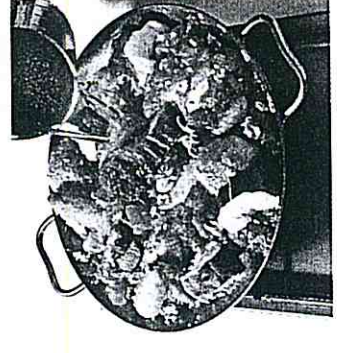
4. Die Hähnchenstücke, die Würstchen, die Tintenfische, das Schweine- und das Lammfleisch bei mittlerer Hitze im Öl anbraten. Die Zwiebel und die restliche Knoblauchzehe fein hacken und mit der Paprika in die Pfanne geben. Alles etwa 5 Minuten braten.



5. Den Reis dazugeben und anziehen lassen, bis er glasig wird. Die Bohnen und die Erbsen waschen, frisches Gemüse putzen.



6. Die Tomaten häuten und kleinschneiden. Mit dem gewürfelten Fisch und dem Tomatenpüree unter die Paella mischen. Nach etwa 3 Minuten das Wasser oder die Brühe dazugießen und die Bohnen, Erbsen und Artischockenherzen darauf verteilen. Mit Salz, Pfeffer und dem Safran würzen.



7. Die Scampi oder Garnelen auf den Reis legen und die Muscheln am Rand verteilen. Die Paella etwa 15 Minuten kochen lassen. Eventuell den Reis etwas nachwürzen. Nicht mehr umrühren, sondern die Pfanne von Zeit zu Zeit bei beiden Henkeln oder am Stiel fassen und leicht rütteln. Der Reis soll nicht verkochen und eher trocken sein.

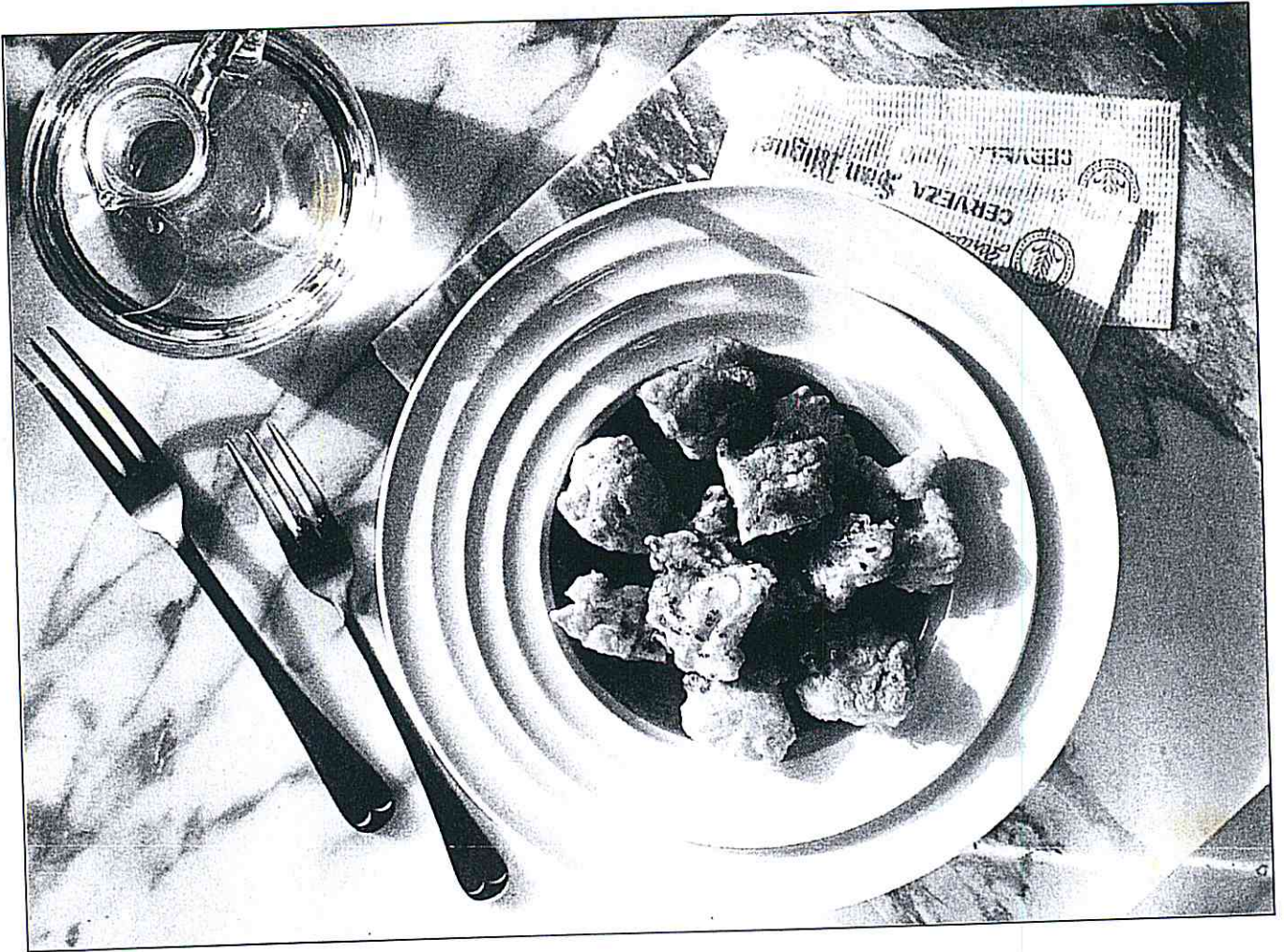


8. Die fertige Paella sofort in der Pfanne servieren.



Varianten
Paella c
 Die Paella ben zube Schweine wird durc chen ode und anstle den Schn Meistens Bohnen c Prinzelboc Paella wi Rosmarin
Paella i
 Ein Rezej Das Häh schneide Schinken von Papr Halbweir Zwiebeln gen und

Paella
 Das Fleisch, Tir Fisch, Tir und Krus



HÜHNCHEN IM TEIGMANTEL MIT HONIG UND SENF

ZUTATEN

3 Hühnerbrüstchen, in 2,5 cm große Würfel geschnitten
Salz und Pfeffer
2 Eier
Mehl zum Bestäuben
4 EL Olivenöl
100 ml flüssiger Honig
1 TL mittelscharfer Senf
1 TL Sojasauce

ZUBEREITUNG

- ≈ Hühnerstückchen in eine Schüssel geben. Mit Pfeffer und Salz würzen.
- ≈ Die Eier über dem Hühnchen aufschlagen und sorgfältig mit den Händen vermischen.
- ≈ Soviel Mehl unterkneten, daß die Hühnerstücke von einem dicken Teigmantel umhüllt sind. Die Eier-Mehl-Mischung sollte so dick sein, daß sie nicht mehr tropft.
- ≈ Öl in einer Pfanne erhitzen und Hühnerstücke darin ca. 15 Min. unter häufigem Wenden goldbraun braten.
- ≈ Vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer bestreuen.
- ≈ Honig mit dem Senf und der Sojasauce vermischen.
- ≈ Honig-Mischung über das Huhn geben und sofort servieren.

Crème renversée au caramel

Karamelcreme

Neben der Mousse au chocolat die bekannteste Nachspeise in Frankreich. In vielen kleinen Bistros die einzige – außer Kuchen – oder der stets beliebten Käseplatte.

Zutaten für 4 Personen:

20 g Butter
6 Eßl. Zucker
5–6 Eßl. Wasser
4 Eier
1 Päckchen Vanillezucker
400 ml Milch

Spezialität

Pro Portion etwa:
1000 kJ/240 kcal
10 g Eiweiß · 14 g Fett
20 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 3/4 Stunden (davon 35 Minuten Garzeit und 1 Stunde Kühlzeit)

1. Die Butter in einer Stielkassette zerlassen. 5 Eßlöffel Zucker und 3 Eßlöffel Wasser dazugeben. Unter Umrühren bei schwacher Hitze karamellisieren lassen. Darauf achten, daß die Masse hellbraun, aber nicht zu dunkel wird. Das geht ab einem bestimmten Moment sehr schnell. Die Karamelmasse in die Mitte einer kleinen feuerfesten Form geben.

2. Den Backofen auf 180° vorheizen.

3. Die Eier mit dem restlichen Zucker und dem Vanillezucker schaumig rühren. Die Milch zum Kochen bringen, über die Eier gießen und alles gut verrühren. Die Mischung durch ein feines Sieb in die Form geben.

4. Einen flachen Topf oder eine Feilpfanne mit kaltem Wasser füllen. Die Form mit der Eiercreme hineinstellen und im Wasserbad im Backofen (Mitte) in etwa 35 Minuten stocken lassen. Die Creme ist gar, wenn sie dem Druck des Fingers standhält.

5. Die Creme abkühlen lassen. Die Ränder mit einem spitzen Messer von der Form lösen und die Creme stürzen. Die am Boden klebende Karamelmasse mit 2–3 Eßlöffeln Wasser loskochen und über die Creme gießen.

Variante:

Sie können die Eiercreme auch in Portionsförmchen garen. Diese lassen sich leichter stürzen.

Flaugnarde

Rumgebäck mit Dörripfäumen

Für diese traditionelle Nachspeise aus dem Périgord können Sie statt gewöhnlicher Dörripfäumen auch in Rum eingelegte Früchte verwenden.

Zutaten für 4–6 Personen:

4 Eier
10 Eßl. Puderzucker
8 Eßl. Mehl
1 Teel. Rum

100 ml Milch

Salz

4 Dörripfäumen

Butter für die Backform

Für Gäste

Bei 6 Personen pro Portion etwa:
820 kJ/200 kcal
6 g Eiweiß · 5 g Fett
32 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

1. Den Backofen auf 200° vorheizen.

2. Die Eier in eine große Schüssel geben und schaumig rühren. Den Puderzucker durch ein Sieb dazugeben, dabei weiter schlagen. Das Mehl ebenfalls durch ein Sieb nach und nach unter rühren. Den Rum und die Milch angießen. Mit 1 winzigen Prise Salz würzen.

3. Die Dörripfäumen entkernen und vierteln. In den Teig geben. Noch einmal alles durchrühren.

4. Eine flache runde Kuchenform (etwa 26 cm Durchmesser) ausbuttern und den Teig hineingeben. Im Backofen (Mitte) in etwa 20 Minuten backen. Das Dessert ist fertig, wenn es oben eine goldgelbe Kruste hat.

5. Die Flaugnarde abkühlen lassen und lauwarm oder kalt servieren, nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.

Im Bild vorne:

Crème renversée au caramel

Im Bild hinten: Flaugnarde

