

KÜCHENRATGEBER

ULRIKE SKADOW

KOCHEN MIT 5 ZUTATEN



G|U

1 Den Backofen auf 200° vorheizen. Räucherlachs klein würfeln. Dill waschen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stängeln zupfen und klein schneiden. Die Förmchen mit Butter fetten.

2 Etwa 1,5 l Wasser zum Kochen bringen. Inzwischen je 1 EL Crème fraîche in die Förmchen geben. Die Lachsstückchen darauf verteilen, mit Dill und jeweils 1 EL Crème fraîche bedecken. Mit Pfeffer bestreuen. Die Eier vorsichtig aufschlagen, sodass die Eigelbe ganz bleiben, und jeweils 1 Ei in jedes Förmchen gleiten lassen.

3 Die Förmchen in eine größere ofenfeste Form stellen. Das kochende Wasser in die große Form gießen, sodass die Förmchen bis zur Hälfte im Wasser stehen. Die Eiermischung im Wasserbad im heißen Ofen (unten) 10-12 Min. garen, bis das Eiweiß gestockt, das Eigelb aber noch flüssig ist. Die gebackenen Eier heiß servieren. Dazu passt frisches oder geröstetes Weißbrot.



KRÄUTER-OMELETT

Für 4 Portionen

15 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 260 kcal

15 g E

21 g F

3 g KH

ZUM BRUNCH

8 Eier

3 EL Sahne

Salz, Pfeffer

½ Bund Estragon

½ Bund Schnittlauch

2 EL Butter

1 Die Eier mit der Sahne, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen. Estragon und Schnittlauch waschen und trocken schütteln. Die Estragonblättchen von den Stängeln zupfen und grob hacken. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden.

2 Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die Eiermischung in die Pfanne geben und etwa drei Viertel der Kräuter darauf verteilen. Das Omelett bei mittlerer bis starker Hitze 4-5 Min. ausbacken. Dabei mehrfach mit einem Pfannenwender an den Rändern leicht anheben, sodass flüssige Masse nach außen ablaufen kann.

3 Wenn die Eiermasse zu stocken beginnt, die restlichen Kräuter darauf verteilen und das Omelett in Viertel schneiden. Gleich servieren.

TIPP

Mit einer kleinen Pfanne können Sie aus der Eiermasse ebenso gut zwei kleinere Omeletts zubereiten. In jedem Fall gilt: zügig ausbacken, damit sie locker und saftig bleiben.



BRUSCHETTA

Für 4 Portionen

10 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 330 kcal

8 g E

11 g F

48 g KH

FÜRS GRILLFEST

8 Scheiben Bauernbrot vom Vortag

4 Knoblauchzehen

5 mittelgroße vollreife Tomaten

4 Stängel Basilikum

Salz, Pfeffer

4 EL Olivenöl

1 Die Brotscheiben je nach Größe halbieren, tosten und etwas abkühlen lassen. Inzwischen die Knoblauchzehen schälen, halbieren und bei Bedarf vom Keim befreien. Tomaten waschen und halbieren. Acht Tomatenhälften grob entkernen und sehr klein würfeln. Das Basilikum waschen, trocken schütteln

und die Blättchen von den Stängeln zupfen, je nach Größe etwas kleiner schneiden.

2 Die Brotscheiben zuerst mit den halbierten Knoblauchzehen und dann mit den beiden übrigen Tomatenhälften abreiben, sodass nur die Tomatenhaut übrig bleibt, diese entsorgen. Die Tomatenwürfel auf den Brotscheiben verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Olivenöl beträufeln und mit den Basilikumblättchen garnieren.

TIPP

Alternativ schmeckt dazu Baguette- oder Ciabattabrot. Beim Grillfest die Brotscheiben auf dem Grill rösten; Bruschetta passt auch gut zu einem Buffet.