

KLEINE KÜRBISKUCHEN



von Lisl Wagner-Bacher

Zubereitung: 35 Min.

Backen: 20 Min.

Zutaten für 10 Stück:

400 g Kürbis
(z.B. Hokkaido oder Muskat)
5 Scheiben Toastbrot
1 Schalotte
30 g Speckwürfel
5 Eier
75 g Butter (zimmerwarm)
100 g PHILADELPHIA
Natur Doppelrahmstufe
1 Prise Kümmel (gemahlen)
10 Blatt Strudelteig
(Fertigteig aus dem Kühlregal)

Zubereitung:

1. Kürbis schälen, entkernen, raspeln und einsalzen, damit die Flüssigkeit austritt. Toastbrot entrinden und würfeln. Schalotte schälen und fein würfeln. Speckwürfel in einer Pfanne auslassen, Schalotte dazugeben und anschwitzen.
2. Backofen auf 190 °C (Umluft) vorheizen. Eier trennen. Eidotter mit Butter schaumig schlagen. PHILADELPHIA zugeben und unterschlagen. Mit Toastbrotwürfeln, gut ausgedrücktem Kürbis und Schalotten-Speck-Mischung vermengen. Mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen. Eiklar mit 1 Prise Salz steif schlagen und unter die Masse heben.
3. Souffléformen oder Tassen gut ausbuttern. Strudelteig in 10 Teigkreise mit einem Durchmesser von je ca. 17 cm ausstechen, ein kleiner Topf hat z.B. diese Größe. Förmchen mit Strudelteig auslegen und mit der Kürbismasse füllen. Strudelteig oben zusammenschlagen. Im Backofen ca. 20 Minuten goldbraun backen.

28

Mein Tipp:

Wer keine passenden oder nicht ausreichend Souffléformen oder Tassen hat, kann die Kürbiskuchen auch in gut gefetteten Muffinformen backen. Lässt man den Speck weg, dann sind die Küchlein ein herrliches vegetarisches Gericht.

Pro Stück: ca. 895 kJ / 214 kcal, E 7 g, F 13 g, KH 16 g



PAPRIKAHUHN



von Lisl Wagner-Bacher

Zubereitung: 30 Min.

Zutaten für 4 Portionen:

1 kg Hähnerteile nach Wahl
(z.B. 1 große Brust, 2 Keulen)
2 EL Butterschmalz
3 Paprika (rot, gelb, grün)
4 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 EL Paprikapulver (edelsüß)
250 ml Hühnersuppe
1 TL Tomatenmark
125 g PHILADELPHIA
Natur Balance

Zubereitung:

1. Hähnerteile salzen und mit Haut in 1 EL heißem Butterschmalz von allen Seiten anbraten. 7 Minuten in der Pfanne ziehen lassen. Danach die Haut abziehen.
2. Inzwischen für die Sauce Paprika mit einem Sparschäler schälen, halbieren und entkernen. Schalotten und Knoblauch fein schneiden und anrösten, grüne Paprika in Stücke schneiden und zum Schluss mitrösten. Paprikapulver bei kleiner Hitze einrühren und mit Hühnersuppe aufgießen. Tomatenmark dazugeben und aufkochen, Hitze reduzieren.
3. PHILADELPHIA in der Sauce schmelzen lassen. Sauce mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz und nach Belieben etwas Zitronensaft abschmecken. Hähnerteile in die heiße Sauce legen und 5 Minuten ziehen lassen.
4. Gelbe und rote Paprika in kleine Rauten schneiden und in 1 EL Butterschmalz langsam braten, bis sie fast weich sind. In die Sauce geben. Paprikahuhn nach Belieben mit etwas Schnittlauch bestreuen und mit gekochten Bandnudeln servieren.

68

Mein Tipp:

Statt der einzelnen Hähnerteile können Sie auch ein ganzes Huhn kaufen. Vor dem Anbraten vierteln und die Brustknochen auslösen.



Pro Portion: ca. 1527 kJ / 365 kcal, E 41 g, F 19 g, KH 7 g



BEERENGRATIN



von Lisl Wagner-Bacher

Zubereitung: 10 Min.
Backen: 5 Min.

Zutaten für 4 Portionen:

2 Eier
175 g PHILADELPHIA
Natur Balance
2 EL Staubzucker (gehäuft)
400 g Beeren
(z.B. Himbeeren,
Heidelbeeren,
Erdbeeren; frisch oder
tiefgekühlt, angetaut)

Zubereitung:

1. Backofen auf 175 °C (Oberhitze) vorheizen. Eier trennen, PHILADELPHIA mit Eidotter cremig aufschlagen.
2. Eiklar zu einem festen Schnee schlagen, Staubzucker dabei einrieseln lassen. Unter die PHILADELPHIA-Masse heben.
3. Beeren und Gratin-Masse in feuerfeste Teller oder Formen geben. Im oberen Ofendrittel ca. 5 Minuten backen, bis die Masse zu bräunen beginnt.

90



Mein Tipp:

In einem Umluftherd backen Sie das Beerengratin im oberen Ofendrittel zunächst 5 Minuten bei vorgeheizten 150 °C und anschließend ca. 1 Minute bei hochgeschalteter Grill- bzw. Maximaltemperatur.

Pro Portion: ca. 870 kJ / 208 kcal, E 8 g, F 9 g, KH 24 g

