

DAS SCHRITT-FÜR-SCHRITT-REZEPT ZUCCHETTI-FLAN

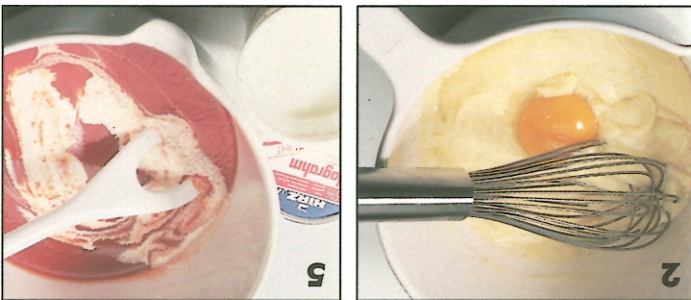
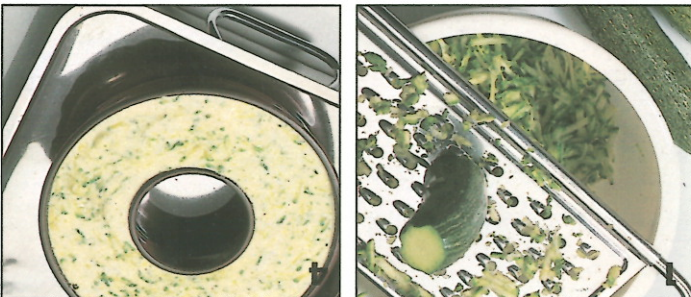
Zart, leicht, und so unwiderstehlich gut schmeckt dieser Zucchetti-Pudding, dass man am besten gleich zwei Portionen davon zubereitet.

Zutaten für 4 Personen
500 g Zucchetti, Salz, schwarzer Pfeffer, 25 g Butter (1), 30 g Butter (2), 30 g Mehl, 2 dl Milch, 3 Eigelb, 3 Eiweiss, 1 Dose Pelati-Tomaten (400 g), 2 1/2 dl Rahm, 40 g geriebener Sbrinz.

1 Die Zucchetti ungeschält an der Röstiraffel reiben. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer weiten Pfanne in der heissen Butter (1) 8–10 Minuten dünsten, bis alle entstandene Flüssigkeit vollständig verdampft ist.

2 Die Butter (2) schmelzen. Das Mehl beifügen und unter Rühren 1 Minute dünsten. Mit der Milch abkochen und unter Rühren aufkochen. Sobald die Sauce dick ist, vom Feuer nehmen. Ein Eigelb nach dem andern unterrühren. Die Sauce zu den Zucchetti geben, mischen und nachwürzen. Abkühlen lassen.

3 Die Eiweiss steif schlagen. Die Hälfte des Eischnees mit dem Schwingbesen unterrühren, den Rest mit einem Gummispachtel unterheben.



Pro Portion ca. 15 g Eiweiss, 43 g Fett, 16 g Kohlenhydrate
519 Kalorien oder 2170 Joule

Flan servieren.

6 Den Zucchetti-Flan aus dem Ofen nehmen. In der Form 10 Minuten abkühlen lassen. Die Ofentemperatur auf 225 Grad erhöhen. Den Flan in eine grosse runde Platte stürzen. Mit gut der Hälfte der Tomaten-Rahmsauce übergeben und mit dem Käse bestreuen. In den Ofen geben und während ca. 20 Minuten überbacken. Die restliche Sauce erhitzen und separat zum Flan servieren.

5 Inzwischen die Pelati-Tomaten in ein Sieb abgießen (der Saft wird nicht verwendet). Abtropfen lassen. Im Mixer pürieren. Mit dem Rahm mischen und pikant würzen.

4 Eine Savarin- oder Ringform dick mit Butter ausstreichen. Die Zucchetti-Masse hineingeben. Mit der Form auf die Arbeitsfläche klopfen, damit die Masse sich gut verteilt. Die Form in eine grössere Form stellen. 2–3 cm hoch kochendes Wasser dazugliessen (Wasserbad). Sofort in den auf 180 Grad vorgeheizten Ofen geben und während ca. 25 Minuten backen.

3 Zwischen die Pelati-Tomaten in ein Sieb abgießen (der Saft wird nicht verwendet). Abtropfen lassen. Im Mixer pürieren. Mit dem Rahm mischen und pikant würzen.

2 Die Butter (2) schmelzen. Das Mehl beifügen und unter Rühren 1 Minute dünsten. Mit der Milch abkochen und unter Rühren aufkochen. Sobald die Sauce dick ist, vom Feuer nehmen. Ein Eigelb nach dem andern unterrühren. Die Sauce zu den Zucchetti geben, mischen und nachwürzen. Abkühlen lassen.

1 Die Zucchetti ungeschält an der Röstiraffel reiben. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer weiten Pfanne in der heissen Butter (1) 8–10 Minuten dünsten, bis alle entstandene Flüssigkeit vollständig verdampft ist.

