

Crème Brulée

Der wohl beliebteste Nachtisch der Franzosen.

2 Portionen · gut vorzubereiten

- 250 ml Sahne (oder Milch)
- 3 EL Traubenzucker
- 2 Eier
- 1/2 Vanilleschote
- 1 TL Zucker

SO WIRD'S GEMACHT

Crème im Backofen garen

Die Flanmasse lässt sich am besten im Backofen garen. Verwenden Sie hierfür das tiefe Blech vom Backofen, die so genannte Fettpfanne. Füllen Sie diese mit Wasser (allerdings nicht bis zum Rand) und stellen die Förmchen hinein. Schieben Sie die Fettpfanne ganz unten in den Backofen und garen Sie die Crème bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) etwa 20 Minuten. Die Masse muss fest sein, dann ist die Crème gar.

- Die Sahne mit dem Zucker verrühren. Eier in einer Schüssel verquirlen und zur Sahne geben. Vanilleschote halbieren und das Mark herauskratzen. Ebenfalls in die Sahne geben und gut verrühren.
- Die Flanmasse in kleine feuerfeste Förmchen füllen und im Wasserbad 20 Minuten garen, bis die Masse fest wird. Herausnehmen und gut auskühlen lassen.
- Jede Portion mit etwas Zucker bestreuen und im sehr heißen Backofen kurz karamellisieren. Nochmals etwas abkühlen lassen (sonst verbrennen Sie sich die Lippen) und erst dann servieren.

Tipp


Am besten bereiten sie Crème Brulée schon einen Tag vorher zu und lassen die Förmchen über Nacht im Kühlschrank auskühlen. Karamellisieren sollte man sie allerdings erst kurz vor dem Essen.

Nährwerte pro Portion:

555 Kcal, 11 g E, 44 g F, 30 g KH



Champagnerzabaione

 2 Portionen · geht schnell

130 g Traubenzucker
 4 Eigelb
 170 ml Champagner
 2 Eiswaffeln
 Minze zum Garnieren

■ Eigelbe mit dem Zucker in einer Metallschüssel gut verrühren. Die Schüssel auf ein Wasserbad setzen (das Wasser darf nicht zum Kochen kommen) und ständig rühren.




■ Champagner nach und nach zu der Eiermasse gießen und mithilfe eines Schneebesens kräftig schlagen. Die Creme sollte etwa das Doppelte an Volumen annehmen und schaumig sein. Auf zwei Schälchen verteilen und servieren.

Nährwerte pro Portion:

1080 Kcal, 16 g E, 36 g F, 144 g KH

Crème Caramel

 2 Portionen · braucht etwas mehr Zeit

2 EL Zucker
 250 ml Milch
 3 EL Traubenzucker
 Salz
 $\frac{1}{2}$ Vanilleschote
 2 Eier

■ In einem kleinen Topf Zucker und 1 EL Wasser bei schwacher Hitze und ständigem Rühren aufkochen. Leicht bräunen lassen und vom Herd nehmen. Den Sirup auf zwei kleine feuerfeste Förmchen verteilen. Der Boden sollte gleichmäßig bedeckt sein.

■ Milch, Prise Salz und Traubenzucker in einen Topf geben und langsam erhitzen. Vanilleschote längs halbieren, Mark herauskratzen und in die Milch geben. Schote ebenfalls in die Milch geben. Kurz aufkochen lassen und vom Herd nehmen.

■ Eier in einer Schüssel verquirlen. Vanilleschote aus der Milch herausnehmen. Einige Löffel der heißen Milch mit den Eiern verrühren. Dann nach und nach die übrige Milch hinzugeben und mit dem Schneebesen kräftig einrühren.


■ Eier-Vanille-Milch in die mit Karamell gefüllten Förmchen füllen und im heißen Wasserbad gut 20 Minuten garen, bis die Masse fest wird. Anschließend gut auskühlen lassen.

■ Zum Servieren die Förmchen mit der Unterseite kurz in heißes Wasser tauchen. Die Crème außerdem mit einem heiß abgespülten Messer rundum vom Rand lösen und auf zwei Tellern stürzen lassen.

Nährwerte pro Portion:

280 Kcal, 8 g E, 8 g F, 44 g KH

Tiramisu

 2 Portionen · gelingt leicht

40 g Traubenzucker
 75 ml starker Espresso
 1 EL brauner Rum
 50 ml Sahne
 2 Eigelb
 40 g Traubenzucker
 125 g Mascarpone
 100 g Löffelbiskuits
 1 EL echten Kakao


- Traubenzucker in heißem Espresso auflösen. Rum dazugeben und auskühlen lassen. Sahne steif schlagen. Eigelb und Traubenzucker cremig schlagen. Erst Mascarpone und dann Sahne unterheben.
- Eine eckige Form mit der Hälfte des Löffelbiskuits auslegen. Mit der Hälfte Espresso beträufeln. Die Hälfte der Mascarponecreme darauf verteilen. Die restlichen Löffelbiskuits darauf legen und mit dem restlichen Espresso beträufeln. Rest der Creme darauf streichen.
- Tiramisu abgedeckt für 4 Stunden kalt stellen. Vor dem Servieren mit reichlich Kakao bestäuben.

Nährwerte pro Portion:

770 Kcal, 19 g E, 41 g F, 79 g KH



Crema Catalana

 2 Portionen · gelingt leicht

380 ml Milch
 Prise Orangenschale
 Prise Limettenschale
 Zimt
 90 g Traubenzucker
 3 Eigelb
 15 g Maisstärke
 20 g Puderzucker

- Milch, Orangen- und Limettenschale, etwas Zimt und Traubenzucker in einem Topf stark erhitzen. Kurz vor dem Kochen vom Herd nehmen. Eigelb mit Maisstärke klumpenfrei miteinander verrühren. Die heiße Milch nach und nach unter ständigem Rühren dazugeben.
- Die Masse wieder in den Topf geben und bei schwacher Hitze und ständigem Rühren erwärmen, bis sie cremig wird. Creme in feuerfeste Schälchen füllen und gut auskühlen lassen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen und im Backofen bei 250 Grad (Umluft 220) kurz karamellisieren.

Tipp

Sollte die Milch-Ei-Mischung während des Erwärmens immer noch Klümpchen haben, dann einmal kurz mit dem Pürierstab glatt rühren.

Nährwerte pro Portion:

485 Kcal, 12 g E, 17 g F, 70 g KH

Schoko-Mint-Mousse

Ein vornehmer Schokoladengenuss.

2 Portionen · gut vorzubereiten

- 1 Blatt Gelatine
- 4 Schoko-Mint-Täfelchen
- 100 g Schlagsahne
- 1 Ei
- 45 g Traubenzucker
- etwas Minze zum Verzieren

Tip

Schoko-Mint-Täfelchen lassen sich besser hacken und unterheben, wenn sie gut gekühlt sind; bei Zimmertemperatur sind sie zu weich.

- Gelatine in einem Schälchen mit kaltem Wasser einweichen. Minttäfelchen grob hacken. Sahne steif schlagen. Ei trennen und das Eiweiß steif schlagen. 15 g Traubenzucker dazugeben. Das Eigelb mit 30 g Traubenzucker und 1 TL lauwarmem Wasser schaumig schlagen.
- Gelatine ausdrücken und auf kleiner Stufe erwärmen und schließlich auflösen. Erst 2 EL von der Eigelbmasse unterrühren und dann vorsichtig nach und nach den Rest der Eigelbmasse, den Eischnee und zum Schluss die Minttäfelchen dazugeben.
- Die Mousse für 4 Stunden in den Kühlschrank stellen. Mousse auf zwei Desserttellern verteilen und mit etwas Minze verzieren.

Nährwerte pro Portion:

355 Kcal, 6 g E, 20 g F, 38 g KH

MEHR WISSEN

Gelatine und ihre Verarbeitung

Gelatine gibt es in Blattform oder gemahlen in den Farben Rot und Weiß. Blattgelatine ist leichter portionierbar. Wie viel Gelatine Sie brauchen, richtet sich nach der Menge der zu gelierenden Masse. Faustregel: 500 ml Flüssigkeit wird mit 6 Blatt oder 1 Päckchen gemahlener Gelatine sturzfest.

Achtung: Bereiten Sie Gelatinespeisen nie mit frischer Papaya zu. Diese Frucht besitzt ein Enzym, das Gelatine auflöst. Papaya zunächst blanchieren, denn Hitze zerstört das Enzym.

Lösen Sie Gelatine in einem kleinen Topf auf. Achten Sie darauf, die Gelatine nicht zu kochen, da sie sonst ihre Gelierfähigkeit verliert. Die warme Gelatinelösung verklumpt bei Zugabe von kalter Flüssigkeit leicht, wenn kein Temperatenausgleich stattfindet. Daher vorsichtig nur einen Teil der zu festigenden Flüssigkeit oder Creme zur lauwarmen Gelatinelösung geben und verrühren. Diese Mischung dann zur übrigen Flüssigkeit oder Creme geben, dabei kräftig mit dem Schneebesen umrühren. Steif geschlagene Sahne können Sie mit Gelatine sofort verwenden.

