

Griessflammeri mit Rhabarber

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Kühl stellen: ca. 1 Std.
Für 6 Förmchen von je ca. 1½ dl,
gefettet

200g Rhabarber, geschält,
in Würfeli (ergibt ca. 150g)

2 Esslöffel Zucker

1 Esslöffel Wasser

½ Esslöffel Zitronensaft

2 dl Milch

½ Vanillestängel,
längs aufgeschnitten,
nur ausgekrazte Samen

1 unbehandelte Zitrone,
nur abgeriebene Schale

30g Hartweizengriess

3 Blatt Gelatine, ca. 5 Min.
in kaltem Wasser eingelegt,
abgetropft

1 Eigelb

2 Esslöffel Zucker

2 dl Vollrahm, steif geschlagen

1. Rhabarber mit Zucker, Wasser und Zitronensaft ca. 2 Min. köcheln, in die vorbereiteten Förmchen verteilen.

2. Milch mit Vanillesamen und Zitronenschale aufkochen. Griess begeben, unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. köcheln, von der Platte nehmen. Gelatine darunterrühren, etwas abkühlen.

3. Eigelb und Zucker mit den Schwingbesen des Handrührgeräts ca. 5 Min. rühren, unter den Griess mischen.

4. Schlagrahm darunterziehen, Masse in die vorbereiteten Förmchen füllen, glatt streichen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 1 Std. fest werden lassen.

5. Förmchen kurz in heisses Wasser tauchen, Flammeri auf Teller stürzen.

Lässt sich vorbereiten: Griessflammeri 1 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Pro Stück: 14g Fett, 4g Eiweiss,
14g Kohlenhydrate, 831kJ (199kcal)



Rhabarbermousse mit Erdbeeren

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Kühl stellen: ca. 3 Std.
Für 4 Gläser von ca. 2 dl

300g roter Rhabarber,
geschält, in kleinen
Stücken (ergibt ca. 200g)

3 Esslöffel Zucker

2 Esslöffel Wasser

½ Esslöffel Zitronensaft

3 Blatt Gelatine, ca. 5 Min.
in kaltem Wasser eingelegt,
abgetropft

2 dl Vollrahm, steif geschlagen

2 frische Eiweisse

1 Prise Salz

5 Esslöffel Zucker

1. Rhabarber mit Zucker, Wasser und Zitronensaft ca. 3 Min. köcheln, von der Platte nehmen. Gelatine darunterrühren, auskühlen.
2. Schlagrahm unter den Rhabarber ziehen. Eiweisse mit dem Salz steif schlagen. Zucker nach und nach begeben, weiterschlagen, bis der Eischnee glänzt, sorgfältig unter die Rhabermasse ziehen. Mousse in Gläser füllen, ca. 3 Std. zugedeckt kühl stellen.

Erdbeeren

200g Erdbeeren, geviertelt

1 Esslöffel Puderzucker

1 Esslöffel Zitronensaft

Erdbeeren mit Zucker und Zitronensaft mischen, ca. 10 Min. ziehen lassen, auf Rhabarbermousse verteilen.

Pro Person: 18g Fett, 4g Eiweiss,
32g Kohlenhydrate, 1277kJ (305kcal)

