

DAS REZEPT VON SONNTAG, 16.05.2010

Hirseküchlein mit Erdbeersauce



Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Zutaten
- 4 dl Milch
- 100 g Mehl
- 120 g Hirseflocken
- 2 Eier
- 8 EL Zucker
- Bratbutter
- 500 g Erdbeeren
- 100 g Sauer-Halbrahm

1. Milch mit Mehl und Hirseflocken zu einem glatten Teig rühren. Eigelb und Eiweiss trennen. Eigelb unter den Teig rühren. 10 Minuten ruhen lassen. Backofen auf 60 °C vorheizen.

2. Eiweiss steif schlagen. 4 EL Zucker einrieseln lassen. Weiterschlagen, bis die Masse glänzt. Eischnee unter den Teig mischen. In einer weiten Bratpfanne wenig Bratbutter erhitzen. Pro Küchlein 1–2 EL Teig in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze beidseitig 3–4 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen und im Ofen warm stellen. Allen Teig auf diese Weise verarbeiten.

3. Wenig Erdbeeren für die Garnitur beiseite legen. Restliche Beeren, restlichen Zucker und Sauerrahm mit dem Stabmixer zu einer Sauce pürieren. Küchlein aus dem Ofen nehmen. Mit Sauce servieren. Mit restlichen Erdbeeren garnieren.

Nährwerte pro Person

1850 kJ | 450 kcal | Fett: 11 g | Eiweiss: 14 g | Kohlenhydrate: 70 g

Weitere Rezepte:



DAS REZEPT VON MONTAG, 17.05.2010
Falsche Ribelmis-Nudeln mit Erbsen und Salsiz

[Rezept lesen](#)



DAS REZEPT VON SAMSTAG, 15.05.2010
Kalbsbraten mit Sardellen

[Rezept lesen](#)



DAS REZEPT VON FREITAG, 14.05.2010
Zucchini-Feta-Spiess

[Rezept lesen](#)



DAS REZEPT VON DONNERSTAG, 13.05.2010
Spargelsalat mit Rauchlachs und Dillblüten

[Rezept lesen](#)



DAS REZEPT VON MITTWOCH, 12.05.2010
Scharfes Gemüse auf Reisküchlein

[Rezept lesen](#)

