



## Warme Ricotta-Rüebli-Terrine

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.  
Für 2 Backformen «Quadrolino»,  
mit wenig Öl bestrichen, mit Klar-  
sichtfolie ausgelegt  
Vorspeise für 6–8 Personen

- 3 grosse Rüebli, mit dem Sparschäler längs 44 Streifen abgeschält
- Salzwasser, siedend

- 750g Ricotta
- 3 Esslöffel Mehl
- 2 frische Eigelbe
- 80g geriebener Parmesan
- ¾ Teelöffel Salz

- wenig Pfeffer
- 1 frisches Eiweiss
- 1 Prise Salz
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Petersilie, fein geschnitten

1. Rüeblistreifen im Salzwasser ca. 30 Sek. blanchieren. Herausnehmen, kalt abspülen, abtropfen, trocken tupfen. Je 22 Rüeblistreifen so in die Formen legen, dass sie sich in der Mitte leicht überlappen und auf beiden Längsseiten vorstehen.

2. Ricotta und alle Zutaten bis und mit Pfeffer verrühren. Eiweiss mit dem Salz steif schlagen, sorgfältig darunterziehen, in die vorbereiteten Formen füllen. Mit den vorstehenden Rüeblistreifen bedecken, mit Klarsichtfolie zudecken.

**Dämpfen:** Ein Dämpfkorbchen in eine weite Pfanne stellen, Wasser bis knapp unter den Korbchenboden einfüllen. Formen hineinstellen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 25 Min. dämpfen. Herausnehmen, zugedeckt ca. 10 Min. ruhen lassen, aus der Form heben, in Tranchen schneiden. Öl und Petersilie verrühren, dazu servieren.

**Lässt sich vorbereiten:** Terrine ca. 1 Tag im Voraus vorbereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Ca. 1 Std. vor dem Servieren dämpfen.

**Dampfgartipp:** siehe Seite 25.

Portion: 361 kcal, E 21 g, Kh 8 g, F 27 g

Genuss aus dem Dampf



## Lachs mit Speck auf Lauchlinsen

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.  
Vorspeise für 4 Personen

- 100g schwarze Linsen (Beluga)
- 4 dl Wasser, siedend
- 1 Esslöffel Butter
- 1 kleiner Lauch (ca. 300g), in ca. 3 mm dicken Ringen
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 2 Zweiglein Rosmarin
- 1 dl Weisswein
- ½ Teelöffel Salz
- 8 Tranchen Bratspeck
- 4 Tranchen Lachs ohne Haut (Bio, je ca. 80g)
- Öl zum Braten
- ¼ Teelöffel Salz

1. Linsen offen im Wasser ca. 20 Min. knapp weich kochen, abspülen, abtropfen.

2. Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Lauch, Knoblauch und Rosmarin ca. 3 Min. andämpfen. Wein und Linsen begeben, kurz mitdämpfen, salzen, warm stellen.

3. Je 2 Specktranchen auf die Lachstranchen legen, leicht andrücken.

4. Wenig Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Lachstranchen mit der Speckseite nach unten in einer Pfanne ca. 3 Min. braten, wenden, salzen, ca. 2 Min. fertig braten.

**Servieren:** Lauchlinsen auf Tellern verteilen, Lachstranchen darauflegen.

**Lässt sich vorbereiten:** Linsen ca. 1 Tag im Voraus kochen, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Portion: 394 kcal, E 27 g, Kh 15 g, F 24 g

