



Vegi

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. Heraus-
nehmen, kalt abspülen, ab-
tropfen, 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 darunter-
ziehen, in die vorbereiteten
Formen füllen. Mit den vor-
stehenden Rüeblistreifen
bedecken, mit Klarsichtfolie
zudecken.

Dämpfen: Ein Dämpfkorbchen in
eine weite Pfanne stellen, Wasser
bis knapp unter den Körbchen-
boden einfüllen. Formen hinein-
stellen, zugedeckt bei mittlerer
Hitze ca. 25 Min. dämpfen. Heraus-
nehmen, 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 auf-
bewahren. 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

mit **Miele**
IMMER BESSER

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, Knob-
lauch 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 darauf-
legen.

Lässt sich vorbereiten: Linsen
ca. 1 Tag im Voraus kochen,
zugedeckt im Kühlschrank auf-
bewahren.

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

