

# Ofenhüechlete

Sie heissen Ofenküchlein, Profiteroles, Choux, Windbeutel oder Eclairs und sind immer das Gleiche: Ein zartes Gebäck, das so stark aufgeht, dass sich im Inneren ein Hohlraum bildet, der für allerlei köstliche Füllungen Platz macht.



## OFENKÜCHLEIN & Co.

*schnell, überraschend einfach*

Für ca. 12 Ofenküchlein

**Brandteig/Brühteig:**

- 100 g Mehl
- 50 g Butter
- 2–3 Eier (1,25 dl)
- 2 dl Wasser
- 1/2 Teelöffel Salz

zum Überstreuen für süsses Gebäck:

z.B. Mandelscheibchen, gehackte Nüsse, Hagelzucker

zum Überstreuen für pikantes Gebäck:

z.B. Reibkäse, Mohnsamen, Sesamsamen, Mandelscheibchen

### Teig zubereiten

**1.** Das Mehl in ein Schälchen sieben. Die Butter in Stücke schneiden. Die Eier in einem Masskrug leicht verschlagen und exakt 1,25 dl abmessen.

**2.** In einer kleinen Pfanne Wasser, Butter und Salz aufkochen. Sobald das Wasser kocht und die Butter geschmolzen ist, die Herdplatte abstellen und die Pfanne vom Herd nehmen. Sofort das Mehl im Sturz (alles aufs Mal) in die kochende Flüssigkeit geben

(abbrühen) und mit einer Teigkelle ca. 20 Sekunden kräftig verrühren, bis sich ein Teigkloss bildet, der sich von der Pfanne löst. Die Pfanne wieder auf die noch warme Herdplatte stellen und den Teigkloss unter kräftigem Rühren 30 Sekunden «abbrennen» **(A)**.

Gut handwarm abkühlen lassen. **3.** Die Hälfte der Eier unter den Kloss rühren, bis ein zusammenhängender Teig entsteht. Die restliche Eimenge nach und nach beifügen und jedesmal gut einarbeiten, was einige Minuten dauert **(B)**.

Am Schluss soll der Teig glatt, weich und zusammenhängend sein, und er darf nicht auseinanderfließen.

**Wichtig** Für das Gelingen ist es unerlässlich, dass die Teigzutaten genau abgemessen werden und die Teigzubereitung ohne Unterbruch geschieht.



### Teig formen

**4.** Das Blech mit Backpapier belegen und die Teigportionen in grösseren Abständen daraufgeben, da der Teig stark aufgeht.

**(C)** Für Ofenküchlein den Teig in einen Spritzsack mit grosser Tülle füllen und Häufchen von ca. 4 cm Grösse aufs Blech dressieren. Die Teigspitze nicht zu stark hochziehen.

**(D)** Für Eclairs eine grosse Tülle (oder nur den oberen Teil einer Schraubtülle), für Mini-Eclairs eine kleinere Tülle verwenden und den Teig längs auf das Blech spritzen.

**(E)** Für Pâtisserie-Profiteroles vom Teig mit 2 Esslöffeln gut baumnussgrosse Klösschen abstechen und auf das Blech setzen.

**(F)** Für Apéro-Profiteroles den Teig mit 2 Teelöffeln abstechen und gut haselnussgrosse Klösschen formen oder 2 cm grosse Häufchen mit dem Spritzsack machen.

**5.** Die Küchlein nach Belieben mit Mandelscheibchen, Reibkäse, usw. bestreuen.



### Backen

**6.** Den Ofen auf 180° vorheizen. **7.** Die Küchlein in der Mitte einschieben. Je nach Grösse 25–40 Minuten backen.

**Wichtig** Während der ersten 20 Minuten die Ofentür nicht öffnen.

**8.** Wenn die Küchlein fertig gebacken sind, den Ofen ausschalten, die Ofentüre ganz öffnen und die Küchlein 10 Minuten nachtrocknen lassen, damit sie nicht zusammenfallen.

TIPP

### Aufbewahren

● Der Teig kann 12 Stunden im Kühlschrank aufbewahrt werden. Zum Einfrieren eignet er sich nicht.

● Gebackene ungefüllte Ofenküchlein halten sich im Kühlschrank 2 Tage, gefüllte nur 3–4 Stunden.

● Gebackene Ofenküchlein können ohne Füllung eingefroren werden, so sind sie 1 Monat haltbar. Beim Auftauen muss man sie aus der Verpackung nehmen.

● Sind die Ofenküchlein durch das Lagern trocken geworden, schneidet man sie nicht mit der Schere, sondern mit einem Wellenschliff-Messer entzwei.



Profiteroles und Mini-Eclairs mit feinen Füllungen sprengen jeden Apéro-Rahmen.

Die Teigmenge von Seite 24 ergibt ca. 30 Stück.

## LACHSFÜLLUNG

Für 10 Stück

1 nussgroßes Stück Meerrettich  
80 g Magerquark  
50 g Rauchlachs  
1 Prise Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
1 dl Vollrahm  
nach Belieben Dill als Garnitur

**1.** Meerrettich durch eine feine Raffel in den Quark reiben. Rauchlachs fein hacken und beifügen. Mit Kräutersalz und Zucker abschmecken und gut vermischen. Den Rahm steif schlagen und sorgfältig darunterziehen. Bis zur Verwendung kühl stellen.

Pro Stück ca. 3 g Eiweiss, 6 g Fett,  
3 g Kohlenhydrate, 350 kJ/80 kcal

**Express-Tipp** Sie können auch fix-fertige Meerrettich-Mousse kaufen und mit dem gehackten Lachs mischen.

## KRÄUTERFÜLLUNG

Für 10 Stück

40 g frische Kräuter, z.B. Petersilie, Estragon, Kerbel, Schnittlauch  
1/2 Beutel Sulzpulver (6 g)  
1/2 Zitrone  
1 dl Vollrahm  
Salz, weißer Pfeffer  
nach Belieben Kresse als Garnitur

**1.** Die Kräuterblättchen von den Stielen befreien und sehr fein hacken. Sulzpulver in 1 dl kochendem Wasser auflösen. Etwas Zitronenschale fein dazuraffeln und 1 Teelöffel Saft beifügen. Die Kräuter darunter rühren. Nur gerade so lang abkühlen, bis die Sulz dickflüssig wird.

**2.** Den Rahm steif schlagen und darunter ziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zur Verwendung kühl stellen.

Pro Stück ca. 1 g Eiweiss, 5 g Fett,  
3 g Kohlenhydrate, 300 kJ/65 kcal

## ROQUEFORTFÜLLUNG

Für 10 Stück

50 g Roquefort  
1,5 dl Vollrahm  
1 Spur Cayennepfeffer  
nach Belieben feingeschnittene Birnenscheibchen als Garnitur

**1.** Roquefort und 0,5 dl Rahm in einen Suppenteller geben. Mit der Gabel fein zerdrücken und verrühren, bis die Masse sämig ist. Restlichen Rahm steif schlagen und sorgfältig darunter ziehen. Mit Cayenne abschmecken und bis zur Verwendung kühl stellen.

Pro Stück ca. 2 g Eiweiss, 9 g Fett,  
3 g Kohlenhydrate, 450 kJ/100 kcal



Wenn Sie einen Spritzsack mit speziell dünner Tülle haben, können Sie die Füllung von der Seite her direkt in die ganzen Profiteroles spritzen.

## Füllen

Nach dem Backen die Ofenküchlein mit einer Schere entzweischneiden.



Die Füllung entweder mit dem Spritzsack in die Böden dressieren.



Oder zum Füllen einen Löffel verwenden.



## DESSERT IN SCHALE



Diese Leckerei können Sie schon 2–3 Tage im voraus vorbereiten.

Die Teigmenge von Seite 24 ergibt ca. 18 Pâtisserie-Profiteroles.



### ICE-DREAM

eiskalter Gaumentraum

Für 6 Personen

- 18 Pâtisserie-Profiteroles (siehe Seite 24)
- 300 g Rahmglace Vanille
- 1 Becher gekühlter Halbrahm (1,8 dl)
- 1 dl M-Drink Milch
- 1 Tafel Crémant-Schokolade (100 g)

1. Glace in Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. 15 Minuten im Kühlschrank weich werden lassen.
2. Von den backfrischen, ausgekühlten Profiteroles mit der Schere einen Deckel wegschneiden. Die Böden mit Glace reichlich füllen (geht am besten mit

- dem Löffel). Deckel sofort wieder aufsetzen. Mindestens eine Stunde in den Tiefkühler stellen.
3. Vor dem Servieren die Profiteroles in eine grosse Servierschale oder in 6 Dessertschälchen setzen und ca. 10 Minuten antauen lassen.
4. Währenddessen den Rahm halbsteif schlagen. Die Milch in ein Pfännchen giessen. Die Schokolade in der Verpackung zerbröckeln, die Packung aufreissen und die Schokoladestückchen in die Milch geben. Das Pfännchen auf den Herd stellen und die Schokolade auf niedriger Temperatur schmelzen. Die Hitze erhöhen und die Milch unter Rühren zum Kochen bringen, damit die Sauce dickflüssig wird.
5. Den Rahm esslöffelweise zwischen den Profiteroles verteilen und die Schokoladesauce kreuz und quer über das Dessert giessen. Sofort servieren.

Pro Person ca. 9 g Eiweiss, 28 g Fett, 33 g Kohlenhydrate, 1800 kJ/425 kcal



### Fixfertige Profiteroles

Unter dem Namen «Mini-Windy's» gibt es tiefgekühlte Ofenküchlein, die mit Rahm-Mousse gefüllt sind. Für das Ice-Dream-Dessert können sie angetaut verwendet werden, sonst lässt man sie ganz auftauen.



SLIMLINE-TRICK

So hats  
10 Gramm  
weniger Fett

- Statt Rahmglace: 4 Becher (320 g) Milchglace Light kaufen.
- Keinen Rahm verwenden.
- So hat das Dessert **nur 18 g Fett und 310 Kalorien** pro Person.

# KAFFEE-KRÄNZCHEN



FOTO: STUDIO GEHUNDT

So mausern sich einfache Ofenküchlein zu niedlichen Schwänen.

Die Teigmenge von Seite 24 ergibt 12 Schwänchen.

## RHABARBER-SCHWÄNCHEN

Füllung kann saisonal variiert werden

Für 12 Stück

- 12 Pâtisserie-Profiteroles
- 12 Schwanenhäse (siehe TIPP)
- 250 g Rhabarberstengel
- 3 Esslöffel Zucker
- 2 Esslöffel Erdbeerkonfitüre
- 2,5 dl pasteurisierter Vollrahm (nicht UHT)
- 1/2 Beutel natürlicher Vanillezucker
- 2 Esslöffel Puderzucker

1. Vom Rhabarber die Fäden abziehen. Stengel in feine Scheibchen schneiden. Zusammen mit Zucker und Konfitüre in ein Chromstahlpfännchen geben. Unter Rühren weich kochen. Auskühlen lassen.

2. Den Rahm mit dem Vanillezucker steif schlagen. In einen Spritzsack mit Sterntülle füllen.

3. Von den backfrischen, ausgekühlten Profiteroles mit der Schere einen Deckel wegschneiden. Den Rahm in die Böden dressieren, dabei hoch auftürmen. Mit einem Teelöffel oben eine kleine Vertiefung anbringen und diese mit 1 Esslöffel Rhabarberkompott füllen. Die Deckel halbieren, in den Schlagrahm setzen und mit Puderzucker überstäuben. Bei den Hälsen ein Endstück wegschneiden und dieses als Schwänzchen in den Rahm stecken, die Häse ebenfalls hineinstecken.

Pro Stück ca. 3 g Eiweiss, 12 g Fett, 14 g Kohlenhydrate, 750 kJ/175 kcal

TIPP

### Schwanenhäse

Wenn Sie die Profiteroles formen, sparen Sie ca. 5 Esslöffel Teig für die Häse. Diese backen Sie in einem zweiten Arbeitsgang:

1. Das Blech kalt abspülen, trocknen und mit Backpapier belegen.

2. Den Teig mit dünner Tülle S-förmig darauf spritzen.



3. Das Blech in der Mitte in den 180° heißen Ofen schieben und die Häse 15–20 Minuten backen.

### VARIANTEN

- Das Rhabarberkompott können Sie auch mit zerdrückten Erdbeeren mischen.
- Im Sommer machen Sie das Kompott aus klein geschnittenen Nektarinen oder Aprikosen.
- Während der Beerenzeit eignen sich roh pürierte, zerdrückte oder ganze Walderdbeeren/Himbeeren/Brombeeren.