

Salzburger Nockerln mit Rhabarberkompott

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.
Backen: ca. 10 Min.

Für eine ofenfeste Form von ca. 1½ Litern, gefettet

500g Rhabarber, in Stücken (ergibt ca. 400g)

3 Esslöffel Zucker

2 Esslöffel Wasser

Rhabarber, Zucker und Wasser in einer Pfanne mischen, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 5 Min. knapp weich köcheln, beiseite stellen.

5 frische Eiweisse

1 Prise Salz

3 Esslöffel Zucker

3 frische Eigelbe

2 Esslöffel Zucker

½ Vanillestängel, längs aufgeschnitten, nur ausgekrazte Samen

30g Mehl

Puderrucker zum Bestäuben

Vorbereiten: Backblech auf der untersten Rille in den Ofen schieben. Ofen auf 200 Grad vorheizen.

1. Eiweisse mit dem Salz steif schlagen, Zucker nach und nach begeben, weiterschlagen, bis der Eischnee glänzt.

2. Eigelbe, Zucker und Vanillesamen mit den Schwingbesen des Handrührgeräts ca. 5 Min. rühren, bis die Masse heller ist. Ca. ⅓ des Eischnees darunter mischen, restlicher Eischnee mit dem Gummischaber darunter ziehen. Mehl dazusieben und sorgfältig darunter ziehen. Mit einem Esslöffel Nockerln abstechen, in die vorbereitete Form geben, sofort backen.

Backen: ca. 10 Min. auf dem Blech im vorgeheizten Ofen. Herausnehmen, mit Puderrucker bestäuben, sofort mit dem Kompott servieren.

Pro Person: 5g Fett, 8g Eiweiss, 30g Kohlenhydrate, 828 kJ (197 kcal)



Himbeer-Griess-Soufflé

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.
Backen: ca. 20 Min.

Für 4 ofenfeste Förmchen von je ca. 2 dl, Boden gefettet

120g tiefgekühlte Himbeeren, angetaut

1 Esslöffel Zucker

2 Esslöffel Wasser

2½ dl Milch

1 Prise Salz

1 Vanillestängel, längs aufgeschnitten, nur ausgekrazte Samen

2 Esslöffel Zucker

50g Hartweizengriess

2 frische Eigelbe

2 frische Eiweisse

1 Prise Salz

1 Esslöffel Zucker

Vorbereiten: Backblech auf der untersten Rille in den Ofen schieben. Ofen auf 180 Grad vorheizen.

1. Himbeeren mit Zucker und Wasser pürieren, durch ein Sieb streichen.

2. Milch mit Salz, Vanillesamen und Zucker aufkochen. Griess einrühren, Hitze reduzieren, unter Rühren bei kleiner Hitze ca. 2 Min. zu einem Brei köcheln. Pfanne von der Platte nehmen, zugedeckt ca. 10 Min. quellen lassen. Brei in eine Schüssel geben, Himbeerpüree und Eigelbe darunter mischen, abkühlen.

3. Eiweisse mit dem Salz halbsteif schlagen. Zucker begeben, weiterschlagen, bis der Eischnee glänzt. Sorgfältig unter die Masse ziehen. In die vorbereiteten Förmchen verteilen.

Backen: ca. 20 Min. auf dem Blech im vorgeheizten Ofen. Herausnehmen, sofort servieren.

Pro Person: 5g Fett, 7g Eiweiss, 26g Kohlenhydrate, 758 kJ (181 kcal)

