Kochdauer:
Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:
gut machbar

Zutaten für 4 Portionen:

0,5	l	Milch
110	g	Weizengrieß
50	g	Bergkäse
1	Stk.	Ei
40	g	Butter
20	g	fein gehackte Zwiebeln
1	Stk.	Paradeiser
50	g	Knollensellerie
50	g	Zucchini
1	Msp.	Salz
1	Msp.	Pfeffer, gemahlen
1	Msp.	Muskat, gerieben
20	g	Parmesan
8	Blätter	Salbei
1	Pkg.	Kresse

Mein persönlicher Tipp

Diese Form von Auflauf kann auch im Ganzen zubereitet werden und kann ebenso in einem Backrohr gebacken werden.:

Eva Maria Lipp
Ernährungsberaterin und Kochschulleiterin in Leoben

Quellen:

- Eva Maria Lipp: *Menüs aus dem Dampfgarer*

Bergkäse-Grießtörtchen auf buntem Gartengemüse

aus dem Dampfgarer

Zubereitung

Törtchen für 4 Portionen

- Zutaten: ½ l Milch, 20 g Butter (1EL), 110 g Weizengrieß, mittelfein; 50 g Bergkäse, in Würfel geschnitten; 2 TL Parmesan, gerieben; 1 Ei; 1 Msp. Salz; 20 g Weiche Butter
- Für das Bergkäsetörtchen die Milch zusammen mit der Butter, dem Salz, etwas Muskatnuss mit dem Weizengrieß in einem ungelochten Dampfeinsatz auf der Universalgarstufe (100 °C) zum Kochen bringen und 5 Minuten garen lassen.
- Danach einmal gut durchrühren und noch einige Minuten nachziehen lassen.
- Ei trennen. Das Eigelb mit dem Bergkäse in die Grießmasse einrühren und abkühlen lassen.
- Das Eiweiß mit etwas Salz zu Schnee schlagen und unter die Käsegrießmasse heben.
- Die Grießmasse mithilfe eines Dressiersacks dreiviertelhoch in Portionsförmchen einfüllen.
- Förmchen in einen Dampfsiebeinsatz stellen und mit Dampf auf der Universalgarstufe (100 °C) 20 Minuten garen.

Gemüse für 4 Portionen

- Zutaten:20 g Zwiebel, in Würfel geschnitten (1 EL); 2 EL Olivenöl; 1 Tomate, in Würfel geschnitten; 50 g Knollensellerie; 50 g Zucchini; 1 Msp. Salz; 1 Msp. Pfeffer aus der Mühle; 1 Msp. Muskatnuss
- Karotten, Sellerie und Zucchini in gleich große kleine Würfel schneiden und die letzten 4 Minuten mit den Bergkäsetörtchen mitgaren. Die Haut der Tomaten kreuzweise einschneiden und ebenso für 3 Minuten mitgaren. Danach die Haut abziehen und die Tomaten vierteln. Kerne herauslösen und Tomatenfleisch in Würfel schneiden.

Tomaten-Basilikum-Creme

- Zutaten: 2 Tomaten; 1 kleine Zwiebel; 10 g Butter; 70 ml Weißwein; 10 g Weizenmehl; 20 g frische oder 5 g getrocknete Basilikumblätter; Kräutersalz
- Zwiebel schälen und fein schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel beifügen und goldgelb anrösten.
- Mehl dazugeben und umrühren.
- Mit Wein aufgießen und gut durchrühren, damit keine Mehlklumpen entstehen.
- Tomaten dazugeben und Soße gut würzen.
- Kurz vor dem Anrichten die Basilikumblätter dazugeben.
- Tomatensoße zu einer feinen Creme pürieren.
- Bergkäsetörtchen aus der Form lösen und auf der Tomaten-Basilikum-Creme mit dem bunten Gemüse anrichten.

Gutes vom Bauernhof
lk Bäuerinnen Österreich
Eine Initiative des Agrar.Projekt.Verein
Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union
Bundesministerium Nachhaltigkeit und Tourismus
LE 14-20
Europäischer Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums: Hier investiert Europa in die ländlichen Gebiete.