Kochdauer:
Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:
gut machbar

Bergkäse-Grießtörtchen auf buntem Gartengemüse

aus dem Dampfgarer

Foto: AV/Cadmos/Miguel Dieterich - Nicht zur freien Verwendung

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

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

Quellen:

Gutes vom Bauernhof
Bäuerinnen Österreich
Eine Initiative des Agrar.Projekt.Verein
Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union
Bundesministerium Nachhaltigkeit und Tourismus
LE 14-20

Eva Maria Lipp: *Menüs aus dem Dampfgarer*
AV BUCH

(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.