

Überraschungs-Häubchen

(Pseudo-Quiche)

(Volkmar, 29. September 2010 ca. 22:30 Uhr)



Vorbemerkung:

Dies ist kein Rezept im herkömmlichen Sinn, eher das Gedächtnisprotokoll eines nächtlichen Experiments. Es eignet sich für Junggesell/inn/en, die noch vor Mitternacht dem lieben Schatz ein ganz persönliches Verlegenheits- oder Liebestörtchen backen wollen (nicht etwa, weil sie einen Festtag verschwitzt hätten), oder Hausmännchen und -weibchen, die das morgige Dienst-Mittagmahl zubereiten, für Kochmuffel/inen, die einfach spontan irgendwas Vernünftiges aus dem Inhalt des Kühlschranks machen wollen, oder für besonders Schlaue, die sich eine Anregung zum Weiterexperimentieren holen möchten. Bewohner/innen einer dieser modernen Solo-Ich-AG-Mansarden tun gut daran nachzugucken, ob ihre stylische Kochnische auch tatsächlich sowas Ähnliches wie ein Backrohr enthält: ein meist in Augen- oder Kniehöhe angeordnetes, rechteckiges Kipptor mit oder ohne Glasscheibe und zwei bis acht Tasten oder runden Reglern. Für die Zubereitung in der Mikrowelle oder hauseigenen Waschmaschine ist dieses Ding nämlich ungeeignet.

Im Kühlschrank sollten sich, zufällig oder nicht, folgende Zutaten finden:

- 1 Packung fein geschnittener Kümmelbraten (~180 g ohne Blister)
- 1 Packung Gouda (Holland-) Käse mit ca. 20 – 40% Fettanteil (~100 g)
- 3 möglichst frische Eier (auf der Packung: Gewichtsklasse A, Größe L)
- ½ Zwiebel (eine ganze wäre möglich, die verbleibende Hälfte kann luftdicht verpackt zur weiteren Verwendung aufbewahrt werden)
- 1/8 l Milch bzw. Haltbarmilch, jedoch keine anderen (alkoholischen) Getränke
- 1/8 l Speiseöl (Rapsöl, Kernöl, Japanisches Glücksköl vom letzten Geburtstag)

Sonstwo in dem profanen Kochbereich könnten bzw. sollten sich finden:

- 1 Prise Salz
- 1 Gläschen oder Briefchen mit ganzem Kümmel zum Würzen
- 1/4 kg Mehl Typ 480 griffig (sind, ungefähr π mal Daumen, +/- 250 g)
- ½ Päckchen Backpulver (das sind, ebenfalls π mal Daumen, +/- 4 g)
- 2 bis 4 Keramik-, Glas-, am besten: Aluminium-Schalen bis ~1/2 l Inhalt
- 1 Schneebesen, besser: Handmixer (1 Motor plus 2 steckbare Metallbügel)

Mag. Dr. Volkmar Ellmauthaler

Sachverständiger Medizinische Psychologie
Privatgutachter, (Kontroll-) Supervisor, OeVS
Beratung - Forschung - Lehre - Supervision

Kaposigasse Nr. 106 Haus 6 / 13
1220 WIEN
Autriche - Austria - Österreich

Tel./Fon: 0 (043) 699 10 900 802
UMTS: 0 (043) 699 18 131 068
info@medpsych.at
www.medpsych.at

Zubereitung:

Ach ja: Irgendwo lässt sich bestimmt noch eine rund 3 Liter fassende Schüssel finden. Da hinein lässt Du, direkt aus der Schale, die Eidotter samt Klarrinnen, dazu kommt ein kräftiger Schluck Milch, auch gleich das ganze Öl. Mit trocken gewischten Fingern (dazu eignen sich einzelne Blätter einer Küchenrolle) greifst Du 2x in das Salzfass und gibst tüchtig Salz dazu, weiters Mehl und darauf das Backpulver. Wie zuvor greifst Du auch in den Kümmelsack und streust darauf, was so ~2x zwischen drei Finger geht.

Diese recht seltsame Müllhalde wird 5 Minuten lang mit dem Schneebesen oder Rührwerk verrührt. Eine glatte Masse, dick wie alter Honig, ist perfekt.

Dann suchen wir uns ein glattes Küchenmesser und ein Brettchen. Darauf kommt erst der Käse und wird kleinwürfelig oder (falls er schon in Scheiben gekauft war: kleinblättrig) geschnitten. Danach zählst Du 12 Blatt von dem Kümmelbraten und legst sie beiseite. Der Rest wird ebenfalls kleinblättrig geschnitten. Die Zwiebel wird geschält und halbiert. Die eine – nicht wieder verpackte – Hälfte wird ganz fein geschnitten bzw. gehackt, bis die Tränen kommen: ein Frischezeichen. Spanische wären mild. *Tipp: Tränen niemals mit den Fingern wegwischen, sondern mit dem Handrücken, wohin sonst nur die Nase gewischt wird. Sonst brennt das schrecklich, denn an den ungewaschenen Fingern ist ja noch mehr Zwiebelsaft.*

Nun werden die geschnippelten Käse-, Braten- und Zwiebelteile in den Teig gegeben und nochmals sehr lust- und liebevoll verrührt.

Die 12 Blatt Kümmelbraten verteilst Du so in den kleinen Schalen, die später ins Rohr kommen, dass damit deren Innenfläche schön sorgfältig bedeckt wird – sonst brät sich der Teig daran fest und nichts geht mehr.

Jetzt öffnest Du das Backrohr und findest hoffentlich darin ein Blech oder Gitter (besser ist das Backblech!). Dieses schiebst Du in mittlere Höhe. Außen findest Du ein paar Einstellknöpfe. Einer wird wohl der Hauptschalter sein, am anderen stellst Du 170° C ein und schließt das Rohr. Das nennen wir jetzt Vorglühen – echte Profis sagen „vorheizen“.

Dann schnappst Du die große Schüssel und kontrollierst, ob das Mehl nicht etwa zu stark angezogen hat. Ist der Teig tatsächlich zu sehr eingedickt, rührst Du sorgfältig noch etwas Milch und Öl ein. Dann leerst Du den Teig langsam und gleichmäßig in die (Aluminium-) Schalen und stellst diese für genau $\frac{3}{4}$ Stunden oder 45 Minuten in das Backrohr. Licht aus – Arbeitsplatz reinigen und ab ins Bett (z.B. ein Buch lesen^^). Manche Backöfen haben einen Wecker, es reicht aber auch Deine vollkosmische Armbanduhr, ein Handy oder gar die altmodische Eieruhr.

Fertig gebacken sind die Häubchen dann, wenn sie von flach auf rund aufgegangen und oben „solarbraun“ geworden sind. Auf Teller stürzen und frisch verzehren: selbst wenn Du Deinen Schatz jetzt wecken musst.

Guten Appetit!