

Schichtspeckkuchen

Von Volkmar

nach einer Idee von Andreas Wojta

- Zubereitung aus Fertigprodukten möglich, gut für Anfänger und Kurzentschlossene geeignet.
- Zubereitungszeit: 90 Minuten



Zutaten (als Hauptmahlzeit für 2, als Zwischenmahlzeit für 4 Personen):

- 1 Packung Pfanni Kartoffelpüree
- 2 Eier
- 250 g Sauerrahm
- 125 g Wasser
- Salz
- Basilikum
- Mayoran
- Zitronenpfeffer
- Distelöl

- 100 g Räucher- oder Frühstücksspeck, besonders fein geschnitten
- 450 g essfertiges Tiefkühlgemüse, z.B. Fisolen oder Crème-Champignons
- einige Cashew-Kerne oder Mandelsplitter (kurz geröstet, als Dekor)



Zubereitung:

Backrohr auf 200°C einstellen, entweder Oberhitze oder, wo diese nicht getrennt vorhanden, auf Heißluft (zunächst ohne Grillfunktion).

Dotter vom Klar trennen, aus dem Klar steifen Schnee schlagen. Kartoffelpulver mit Salz, Gewürzen und Dottern verrühren, langsam das Obers, zuletzt etwas Wasser begeben und zu einem cremigen Teig rühren. Zuletzt den Eischnee unterziehen, so dass eine lockere, gut streichfähige Masse entsteht.

In eine niedrige Casserolle Backpapier einbreiten, darauf den Teig etwa 3 mm dick auftragen und im oberen Drittel in das Rohr schieben und ca. 8 Minuten lang backen. Sobald er eine goldbraune Färbung annimmt, aus dem Rohr nehmen, auf eine hitzebeständige Unterlage stellen und die nächste Schicht Teig auftragen, mit den Speckblättern belegen und wieder im Rohr überbacken. So bald eine leichte Bräunung da ist, die Grillfunktion einschalten, bis der Speck cross und braun ist. Danach 2 bis 3 weitere Schichten auftragen, ohne Grillfunktion backen, usw. Die letzte Schicht wird wieder mit Speckblättern belegt und nach einigen Minuten fertig gegrillt.

Unterhalb im Rohr kann in dieser Zeit essfertiges Tiefkühlgemüse, am besten z.B. Iglo-Fisolen, gegart oder frisches Gemüse zubereitet werden.

Angerichtet wird mit kurz angerösteten Cashew-Kernen und Distelöl.



Mag. Dr. Volkmar Ellmauthaler

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

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

Fon, Fax Arb 0 (043) 1 974 61 71
Cellular 0 (043) 699 1 0 900 802
info@medpsych.at
www.medpsych.at